

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ/〒329-1312 さくら市桜野1319-3 さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

第19回「高齢者に遊ぶの意味 - 認知症対策」国際医療福祉大学塩谷病院高齢者総合診療科 もの忘れ外来 岩本 俊彦 (矢板市)

認知症を心配する高齢者に「その予防には遊びが良いですよ」と遊びを勧めると、「この年になって?」と躊躇される男性がいます。確かに国語辞典で「遊ぶ」の意味を調べると、「①楽しいと思うことをする」「②職業・仕事をもたずにいる」「③酒や女遊びにふける」「④あちこち出歩く」といろいろで、どうも③と解釈された節があります。そのような方には「遊ぶとは①のことですよ」と念を押し、このコラムでは遊びの①がどうして認知症に良いのか理由を説明したいと思います。

ばれ、神経回路網が豊富であればアルツハイマー病であってもアルツハイマー型認知症(臨床診断名)の発症を抑制し、あるいは発症時期を遅らせることとなります。事実、80歳を過ぎても認知症がなく、剖検でアルツハイマー病と診断(NIAレーガン基準)された聖職者が3割を超えていたという有名なレポートもあるほどです。

しかし、「昼間は何をしていますか」の問いに「もう歳だから」という理由で漫然と過ごしている高齢者も少なくありません。いわゆる不活発高齢者です。このような高齢者に対しては「歳だから」で諦めさせることなく、活動的な生活を送るよう根気よく指導することが大切です。その一環として遊びの①を見直すと、具体的には趣味・創作活動、スポーツ、娯楽、観光や楽しい会話、社会参加(デイサービスを含む)が含まれており、このような活動を通して楽しみながら神経回路網の賦活、強化、さらには認知症の発症・進行予防を図るべきではないでしょうか。

一般に、認知機能は神経回路網で営まれ、毎日の学習や体験によって構築されます。遊びも楽しめる体験として神経回路網を賦活し、機能を強化するのです。これに対してアルツハイマー病(病理診断名)では神経回路網が脳の特定の部分(海馬を中心とした大脳辺縁系)から侵されはじめ脱落していきませんが、日頃より神経回路網を強化していれば、この脱落した部分を他の部分が代償すると考えられています。これは脳機能の予備能とも呼

12月の集団健康診査日程 ~新規申し込み受付中!!~

※市ホームページ(トップページ>健康・福祉>健康診査・各種検診>各種検診の日程)に健診日の混雑状況を掲載していますので、ご確認ください。 申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

- 受診される方は、次のものを必ずお持ちください。 ①保険証 ②集団健診のお知らせ(問診票) ③番号札引換券(集団健診のお知らせに同封のピンク色の用紙) ④受診券(特定健診を受診する社会保険の方)

※市ホームページ(トップページ>健康・福祉>健康診査・各種検診>各種検診の日程)に健診日の混雑状況を掲載していますので、ご確認ください。 申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

Table with 6 columns: 受付時間, 場所, 特定健診(胃・肺・大腸・前立腺がん), 乳・子宮がん(骨粗しょう症), 備考. Rows for 6日(月), 11日(土), 15日(水).

国民年金 手続きはお済みですか? 年金生活者支援給付金

問い合わせ/大田原年金事務所 ☎(22)6311 市民課 ☎(43)1117

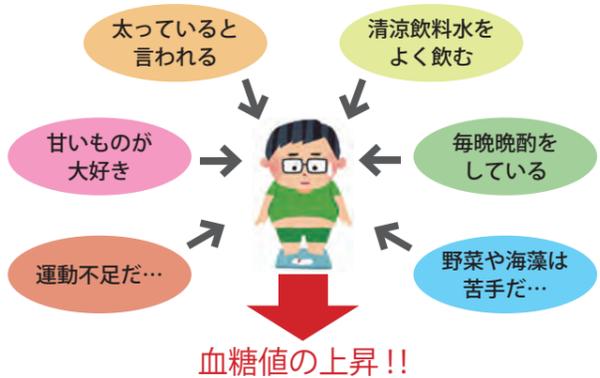
所得額が一定の基準を下回る年金の受給者に「年金生活者支援給付金」が支給されます。支給要件を満たしている方には10月までに、日本年金機構から請求書が送付されています。右記の封筒が届いた方は、同封されているハガキに必要事項を記入し、切手を貼り投函していただきますようお願いいたします。

年金生活者支援給付金に関する案内封筒のイメージと、封筒に貼るハガキのイメージ。ハガキには「あなたは年金生活者支援給付金を受け取ることができます。給付金を受け取るために、同封のはがきをご提出ください。」と記載されている。

糖尿病を予防しよう! ~11月は糖尿病予防月間です~

糖尿病とは、血中のブドウ糖濃度が慢性的に高くなり、自覚症状がないうちに血管を傷つけてしまう病気です。発症早期には症状がほとんどないため、悪い状態になってから気付くことが多い病気です。

食事のバランスや適度な運動を心がけて、糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。



- 朝食はしっかり食べる! 野菜のおかずから食べる! よくかんで食べる! など
- 今より10分多く体を動かす! 家族でウォーキングをする! スーパーの駐車場で少し遠くに停めて歩く! など

あなたの血糖値は大丈夫ですか? 毎年、健診を受けて自分の体を見直しましょう。

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から医療機関の受診を控える傾向が強まっています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めます。各医療機関では院内感染対策がされていますので、健康に不安がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

悪い状態を放置しているとこんな合併症が...! 脳梗塞, 腎症, 心筋梗塞, 網膜症, 神経障害. 脳梗塞を起こす危険度が2~4倍に!, 人工透析に至る可能性も..., 心筋梗塞を起こす危険度が3倍以上に!, 突然目が見えなくなり気付くことも..., 痛みやしびれが現れ、壊疽により切断の可能性も...

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

マイナンバーカード 手続き予約サイト開設

問い合わせ/市民課 ☎(43)1117 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

市では、マイナンバーカードの申請および受け取り手続きの予約ができる専用サイトを開設しています。延長窓口および休日窓口の予約を受け付けていますので、ぜひご利用ください。予約方法などの詳細は、市ホームページ(トップページ>くらし・手続き>マイナンバー>通知カード・個人番号カード)でご確認ください。なお、電話での予約も受け付けています。

マイナンバーカード休日窓口(要予約) 平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は開設日の2日前までに、予約サイトまたは電話で予約をしてください。日時/11月20日(土)、12月18日(土) 9:00~12:00 ※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。

バスルームも洗面スペースもあたたかい ヒートショック対策!! 寒い季節は洗面所や浴室を暖めることが「ヒートショック」対策に有効。バスルーム以外の水まわりのリモデルもおまかせください!! 暖房換気扇・洗面所暖房, かんたんマドリモ断熱窓, お見積り、ご相談無料! お気軽にお問い合わせください。 県北唯一認定TOTORIモデルクラブ店 総合エネルギー(電気・ガス)&リフォーム 岩前株式会社 スミスケ 矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220 フリーダイヤル0120-82-5541 矢板市商工会員・矢板市上下水道指定工事店