

コミセン花壇の除草【8/4(日) AM7:00~】



月に一度 コミュニティセンターの美化活動の一環として花壇の除草を行っております。



参加者：長寿会・サークル・センター職員 計21名 暑い中ご苦労さまでした。

好評につき 第2弾！

【中太閤山地区 地域支え合いネットワーク事業】

『歌ごえ喫茶』

日時：令和元年 9月 26日(木)  
時間：13:30 ~ 15:00  
場所：中太閤山コミュニティセンター  
会費：100円(飲み物、お菓子付き)



子供の頃習った唱歌や、青春時代に歌った歌謡曲...。大勢の歌声が一体となるひときは、何とも言えない幸福感があります。皆さんも体験してみませんか？



中太閤山まちづくり地域振興会 中太閤山社会福祉協議会  
中太閤山地区 地域支え合いネットワーク

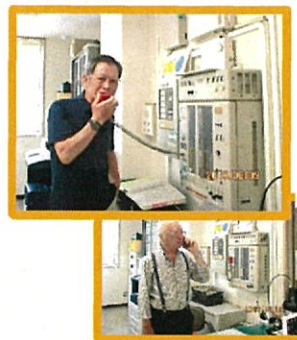
第3層生活支援コーディネーター

源田和子 柴田るみ子 谷口弘美 松本純子

お問い合わせ 中太閤山コミュニティセンター

電話 0766 (56) 4105 担当：奥野

消防訓練【8/9(金)】



年2回の消防訓練！(9:30~)1F調理室から出火したという想定で行いました。



いきいきシニアアカデミー【8/9(金)】



13:30~ 説明会及び事前体力検査

太閤の杜 納涼祭【7/28(日)】



18:20~  
場所：デイサービスセンター  
山本会長の挨拶、【琉球國】・【射水正声会】の催し物があり 例年とおりの振興会・社協も協力いたしました。

行事予定《9月》

・9月8日(日)  
中太閤山住民運動会

コミュニティセンターのお知らせ

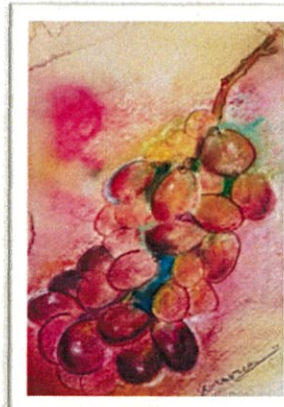
申し込み、お問い合わせは当センターへ  
TEL・FAX 56-4105

参加者  
募集！

脳がいきいき  
臨床美術講座③  
「ぶどうを描く」

9月19日(木)  
午前9時30分~11時30分

☆講師：臨床美術士 3名  
☆参加費：100円  
☆持物：なし  
☆締切：9月12日(木)



※香り・感触・想像力等々を  
駆使して  
作品を仕上げます！  
初参加の方も  
大歓迎です！

地域でいろいろな体験をしてみよう！

茶道体験教室 お茶を楽しもう！

10月12日(土)  
午前10時~11時30分

☆場所：中太閤山コミセン 2階和室  
☆講師：藤橋宗洋  
☆参加費：100円(お菓子代)  
☆締切：10月5日(土)

※気軽に子供も大人も日本文化に親しみましょう！  
大人の方も歓迎します  
中・南コミュニティセンター共催

第3回  
小物作り教室「ばね口ポーチ作り」

10月16日(水)  
午前9時30分~12時

☆講師：黒田千恵 ◎材料はこちらで用意します  
☆参加費：800円  
☆持物：裁縫道具  
☆締切：10月9日(木)

※バックの中の小物をまとめて入れられる  
かわいいポーチです！  
ばね口なので使いやすいですよ！



9月9日(月)  
ゆめ体操  
10時30分~11時30分

※参加費：二百円  
※持ち物：タオル  
お茶  
ズック  
※筋力アップで  
つまずき予防！  
楽しく健康寿命を

《活動報告》

7月20日(土)  
陶芸教室



7月25日(木)  
臨床美術  
「ブチメタリックパンプキン」



8月8日(木)  
折り紙教室  
「はっぴと団扇を折る」



《今後の予定》

◎芋ほり大会！...10月26日(土)  
◎大人の遠足「射水市最高地点をめざそう」  
...11月9日(土)

《花壇の除草》

◎9月1日(日) 午前7時~8時  
ご協力をお願いします！



地域振興会では平成22年度より村水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

## 認知症を防ぐ生活とは？

真生会富山病院 内科 刀塚俊起、佐々木彰一

日本では65歳以上の10人に1人、85歳以上の3人に1人が認知症と言われています。まさに、超高齢社会となった21世紀の病気と言っていいでしょう。認知症は本人も大変ですし、家族や介護従事者の負担も大変大きいです。これだけ身近で、重大な病気ですから、「自分もいずれ認知症になるのではないか？」という心配で、多くの関心が集まっています。一体、認知症にならないためにはどうすればいいのでしょうか。



### 認知症とは

どのような症状を認知症と言うのでしょうか。ざっくり言いますと、記憶障害があること（特に新しいことが覚えられない場合が多い）ということです。記憶障害があるとされると「自分も」と思いついたことも多いでしょう。単なる物忘れと認知症の違いは何でしょうか。

- 加齢による物忘れ：体験したことの一部を忘れる
- 認知症：体験したことの全体を忘れる

という違いがあります。認知症では、「今朝食事していないよ！早く出さない！」という物忘れになります。「今日の朝、何を食べたか覚えていない」という忘れ方は、認知症ではありません。（よかったですね。）認知症とは、記憶障害と認知機能障害により、日常生活に支障をきたしたことを言います。認知症による記憶障害は、体験そのものを忘れる形が多いということです。

### 認知症のタイプ別攻略法

認知症は、大きく三つのタイプに分類されます。

- 変性性認知症 ○血管性認知症 ○その他の認知症（治るものもある）

(次のページに続く)

変性性認知症は、全認知症の約6割を占めています。脳は、たくさんの脳細胞でできています。その脳細胞にゴミがたまることで段々と細胞が死んで起こる認知症です。現在の医学では、進行を遅らせることはできますが、治療が困難です。代表的なものがアルツハイマー病です。他にLevy小体型認知症、前側頭型認知症があります。血管性認知症は、全認知症の約3割を占めています。脳梗塞や脳出血を繰り返して徐々に脳細胞が死んでいくために起こる認知症です。

第三の認知症は、それ以外の原因で起こる認知症です。ビタミン不足や、アルコールの多飲、脳の感染症などがあります。これらはビタミンを補ったり、アルコールをやめたり、抗菌薬で治療可能な場合があります。認知症を疑ったとき、病院に来ていただきたい理由の一つは、治療可能な認知症の場合があるからです。

### 認知症にならない。生活のすすめ

認知症の9割以上は、薬で進行を遅らせることはできても、治療はできません。ですから、認知症は、予防が大切ということになります。予防のために大切なことは大きく分けて2つです。①血管を守ること ②頭と体を適度に使うこと です。血管を守るためには、禁煙、糖尿病・高血圧・高脂血症の予防が大切です。これらは血管を障害する病気です。禁煙、糖尿病・高血圧・高脂血症の予防をするままだが血管性認知症の予防になります。また、変性性認知症にもなりにくくなります。

### 生活習慣病の治療をしっかりと受けましょう。

タバコは、肺だけでなく血管にも悪影響を与え、認知症のリスクを2倍にするとされます。認知症になりにくい生活とはすなわち、生活習慣病の予防なのです。シンプルな健康法を紹介します。

- 減塩 一日食塩8g以下（男性）7g以下（女性）にする 高血圧症の予防
- 適正な体重（BMI 25以下） 糖尿病、高血圧症を予防
- アルコール摂取の制限 認知症、肝臓病、高血圧の予防
- 禁煙 脳卒中、心筋梗塞、がんの予防
- 運動 一日1万歩の歩行と週二回の有酸素運動
- 定期的な健康のチェック

です。②で、「体を使う」は分かりませんが、「頭を使う」とはどういうことでしょうか。○リズムのある生活。○雑用を毎日こなす。○テレビを漫然と見ない。○交友範囲を広げる。○常に新しいことを勉強する。（築山節『脳が冴える15の習慣』から） 前向きに生きる人には、認知症の心配はありません。日ごろからの健康な生活に心がけましょう。



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内  
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp