



住民大運動会！一体となり盛り上りました！

9月8日(日)、第48回住民大運動会が太閤山小学校グラウンドで行われました。昨年は雨天のため、体育館での実施となりましたが、今年は素晴らしい晴天のもと、多彩な競技に歓声が上がる賑やかな大運動会になりました。今回は「早飲み競争」と「クリーン作戦」の2競技が新たに加わり、ストローを使ったコーラの早飲みや、背負ったカゴに空き缶を入れる様子に歓声や笑い声があふれています。競技は滞りなく進み、昼過ぎには閉会式の運びとなりました。参加された住民の皆さん、お疲れさまでした。またお世話いただいた体育協会の皆さん、ありがとうございました。

**【結果】総合の部【優勝】太閤山5・6丁目【次勝】太閤町【参勝】太閤山9丁目・駅南通り1丁目
男女混合リレーの部【優勝】太閤町【次勝】太閤山5・6丁目【参勝】太閤山7丁目**



高齢者の皆さんは長寿会・寿会で頑張っています！

長寿会・寿会で多彩な行事を活発に行っています。今年度これまでに長寿会主催、寿会合同で行ったものは、6/12交通安全教室(講師は市役所・警察署)、6/27介護教室(講師は小杉南地域包括支援センター)、7/11法話(講師は光照寺住職)、9/6物故者追悼法要(中太閤山長寿会も参加しました)をいずれも太閤山コミュニティセンターで実施しました。また長寿会では、5/24庄川の郷「やまぶき」、7/23「能作」「湯来来」への日帰り旅行を実施しました。

また今後、長寿会では、秋の一泊二日旅行「ホテル黒部」、9/25バーベキュー会(太閤山コミュニティセンター)、10/19パークゴルフ大会、10/23歩く会(下条川沿い大江橋往復)を予定しています。今までに参加されていない高齢者の方々、一緒に活動してみませんか。

敬老会、今年も賑やかに

第14回太閤山地区敬老会が9月13日(金)太閤山コミュニティセンターにて行われました。当日は高齢者の方約120名にご参加いただきました。今年も、あおい園児による歌、など多彩な催しが披露され、皆さん、楽しいひとときを過ごされました。ありがとうございました。お世話になつた社協他の皆さん、ありがとうございました。



10月も多彩な講座があります

太閤山コミュニティセンターで行う10月の講座は以下のとおりです。

(1) 整理整頓アドバイス講座

日時 10月10日(木)10:00~11:30
場所 センター研修室
講師 浮田美紀子先生
(クラデュース代表)
参加費無料・筆記用具持参・締切10/3

(2) 新そば試食会

日時 10月12日(土)10:30~12:30
場所 センター調理室
講師 日下豊先生
(悠々いみず蕎麦の会)
参加費大人400円子供200円・締切10/4

(3) 手芸教室

日時 10月17日(木)10:00~12:00
場所 センター和室
講師 黒田千恵先生
(遊布クラブ講師)
参加費500円・裁縫セット持参・締切10/10

詳しくは太閤山コミュニティセンター(56-5381)までお問い合わせください。

文化祭、お楽しみに！

太閤山文化祭が11/3(日)午前9:00より太閤山コミュニティセンターにて行われます。作品展示やステージ発表を中心多彩な催しを行います。今年より食券の前売り券はコミュニティセンターでお買い求めください(当日券は「うどん」少々のみです)

また当日は恒例のお楽しみ抽選会を行います(開始時間は後日)別途配布の文化祭案内にある抽選券にご記入の上、当日設置する抽選箱にお入れください。皆さんの来場をお待ちしています。

志賀原発に行ってきました

総合防災視察研修として9月1日(日)石川県の志賀原発を訪ねました。参加者は子ども3名を含む43名でした。安全保障上の理由で写真撮影等は制限されましたが、安全を最優先に運営されている現状を実際に見ることができ、理解を深めました。志賀原発はここ9年に渡り稼働していないことです。再稼働するか否かは別にして、電量の安定供給を願い、省エネルギーを意識した生活を心掛けることが大切であるとの認識を新たにしました。



ひょうたん

「きっと忘れてくると思いながら持って行き、案の定忘れてくるものってなーんだ？」

飲み会に行くときは駅まで歩くことにしている。その日玄関を出ると雨が降り出していた。嫌でも傘を持っていかなければならない。ところが歩いているといつの間にかやんでいる。仕方なく傘を持って歩くことになる。

1軒目、飲んで店を出る。ちょっと歩いたところで傘がないことに気づく。振り返ると店員さんが傘を持って追いかけてきた。その時点で傘は無事手元にある。

2軒目、傘は傘立てに置くよう指示があり、置かざるを得ない状況になる。これは危ない。手元にないと忘れる可能性が高い。忘れてはいけないと思い、「ちゃんとした店で買った傘である。忘れるまいぞ」と決意する。

3軒目、地元に戻り寄った店のこと。歓談するうち、天気の話になる。「天気…雨…傘！」手元に傘はない。地元である。取りに戻るわけにはいかない。2軒目の店に電話を入れ、取り置きを依頼する。後日取りに行き、今現在はなんとか無事手元にある。

「今日の宴、雨のち曇り、傘忘れ」 おぞまつ(M)

○○○太閤山地域振興会○○○

健康ニュース 2号

発行人
会長 坂又国昭

太閤山地域振興会では、真生会富山病院のご協力で毎回健康ニュースを掲載します。
皆様方の健康管理にお役立て下さい。



(今日のテーマ)

認知症を防ぐ生活とは？

真生会富山病院 内科 刀堀俊起、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。記憶障害があると言われると「自分も」と思い当たる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！早く出しなさい！」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。）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、治癒が困難です。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倍にすると言われます。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（BMI25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」は分かりますが、「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掛けましょう。



○●○太閤山地域振興会○●○

健康ニュース3号

発行人
会長 坂又国昭

(今月のテーマ)

歯周病と糖尿病の関係

【はじめに】

今回は歯周病と糖尿病の関係についてみなさんと学んでゆきましょう。

【問】

最近、歯がぐらぐらするようになり、固いものが噛めなくなってきた。内科を受診したとき、糖尿病だと言われました。歯科も受診するように勧められました。歯周病と糖尿病の関係について教えてください。

【答】

まず歯周病とは、歯を支えている歯ぐきが炎症を起こし、その下にある骨が溶けてしまう病気です。進行すると歯がグラグラになり固いものが噛めなくなってしまいます。今日、国民の70%以上に歯周病の症状が認められています。初期は歯についている歯垢や歯石の除去で炎症はとれます。歯周病は痛みがないまま進行します。気づいたときには「噛めない」という重度の状態になり、場合によっては治療に手術が必要になることもあります。では自分が歯周病かどうか自己診断してみましょう。

★歯周病のセルフチェックシート★

多くの方は自分の症状と歯周病が結び付いていませんから“歯周病チェックシート”を活用します。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと血が出る（4点） | <input type="checkbox"/> 歯茎が腫れている（4点） |
| <input type="checkbox"/> 冷たい水がしみる（3点） | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる（4点） |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする（5点） | <input type="checkbox"/> 歯の間に食べかすが挟まる（4点） |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする※歯肉退縮による（4点） | <input type="checkbox"/> 歯茎を押すと腫がでる（5点） |
| <input type="checkbox"/> 起きると口の中がネバネバする（3点） | <input type="checkbox"/> 歯垢や歯石がついている（4点） |



合計点数（40点満点）が、6～20点の場合は歯周病の可能性あり、21点以上の場合は直ちに歯科医歯科医院でチェックしてもらう必要があります。もちろん自分自身で口の中を観察することも大切です。

糖尿病患者は健常者に比べて歯周病の発生頻度が高く、再発したり重症化しやすいことが報告されています。これは高血糖や脱水などにより歯の周りの組織の生態防御反応が低下するためです。このため、歯周病の再発を防ぎ、効果的な歯周治療を行う為には、HbA1cが7%未満であることが推奨されています。また糖尿病患者の歯周治療においては空腹時血糖値が200mg/dL以上である時は抜歯や手術などの処置は避けるべきであると言われています。逆に歯周治療により歯周病が改善すると、インスリン抵抗性の軽減を通して血糖値は改善します。歯周病の治療により、HbA1cが平均0.4%改善したとの報告もあります。糖尿病と歯周病は炎症という病態を通して相互に強い影響を与え合っておりコインの裏表の関係にあるといえます。歯周病の治療に入った患者さんの歯茎の治りが悪くどうして治らないのか、何か全身疾患があるかもしれないと内科に紹介すると、糖尿病だったということもありました。患者さん自身まったく自覚がなく、大変感謝されました。どちらも慢性炎症ですのできちんと管理して治してゆくことが大切です。自覚症状のない方もかかりつけの歯科医院をもち、最低年1回は健診を受け生涯自分の歯で噛める“健口生活”を送りたいですね。