



健康応援隊!

先日、テレビで認知症についての映画を放映していました。皆さんはごらんになりましたか？

認知症は、脳に何らかの原因で障害が起き、記憶と判断力の障害によって日常生活がうまく行えなくなる病気です。主な症状としては、下記の3つがあります。

記憶障害

新しいことが覚えられない。
同じ事を繰り返す。

見当識障害

今がいつなのか、ここがどこなのかわからなくなる。

判断力の低下

真夏にセーターを着たり、真冬に薄着で外出する。

高齢になると脳の老化により物忘れが起こります。しかし認知症の場合、物忘れを自覚することができず、記憶全体を忘れてしまいます。



認知症には早期発見・早期治療が大切です。認知症の中には、他の病気によって引き起こされているものや薬の副作用によって引き起こされることがあります。その場合は、適切な治療や対応を行うことで症状を改善することができます。

「認知症かな?」と思ったら早い時期に専門医の診察を受けたり、かかりつけの医師、町の保健センターや健康福祉課、地域包括支援センターなどへご相談ください。県内には認知症を専門に扱う専門医のいる病院が5ヶ所あり、近隣では坂東市のホスピタル坂東(旧豊和麗病院)があります。

茨城県では、認知症の早期発見や認知症予防の活動を促進し、認知症の人やその家族を地域で支えよう環境づくりを目指し、9月を「認知症を知る月間」と定めています。県内各地で講演会や街頭キャンペーンを行う予定です。この機会にご家族で認知症について考えてみるのはいかがでしょうか？

(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだよ!

茨城県では9月を「認知症を知る月間」と定め、認知症予防の取組みを推進しています。

脳の血流をよくすると認知症予防に効果があるとされています。今回は、頭の体操を紹介します。

指数え

右手の親指を折っておきます。その後右手の人差し指と左手の親指を順番に折りながら、10数えてみましょう



ひとりじゃんけん

右手は、「グー」「チョキ」「パー」と順番に出します。

左手は、右手の出したものに勝つようにだしてみましょう。

昨日日記

・昨日は1日どんなことをして過ごしましたか？

・昨日の昼ご飯は何を食べましたか？

思い出しながら日記を書いてみましょう? 記憶力を積極的に使うと脳の血流が増えます。

皆さんもぜひ、ためしにやってみてください。



お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当

☎(84)1111(内線223)

人口と世帯

(8月1日現在)

総人口 9,890人(-9)
男 4,993人(-1)
女 4,897人(-8)
世帯数 3,020世帯(-3)

(内は前月比)

9月の納税

学校給食費 6期