



能勢町健康長寿事業

# のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

## いきいき(かみかみ)百歳体操会場 巡回中！

能勢町健康長寿事業の一環として、いきいき百歳体操会場を巡回しています。来年3月までの間に、保健師や歯科衛生士、大阪大学の保健学科班・歯学班のチームが各地区公民館に出向き、住民の皆さまの更なる健康増進を目指します。これを機に、いきいき(かみかみ)百歳体操に参加してみませんか？

**体力測定会** 握力や歩行バランス等を測ります。ご自身の身体を振り返りましょう。

**お口のチェック** オーラルフレイル(口の虚弱状態)の項目を測り、予防法をお伝えします。

## 「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」に参加しましょう！

～町内46会場で実施中～



### いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操について

いきいき百歳体操は、週1回地域の公民館に集まり、おもりを手首や足首につけて行う体操です。200gのおもりを片手(足)につき最大10本入れることができるので、年齢や体力に応じた負荷をかけられます。

また同時に、口腔機能を維持する「かみかみ百歳体操」も実施しています。



### 体操の開催曜日(順不同)

	午前	午後
月	宿野三区・宿野東区・田尻中(東藤木)	上山辺・大里・野間稲地・野間大原
火	宿野みどり区・宿野二区・平通・野間出野	今西・栗栖・松風台・地黄南・野間西山
水	稲地・宿野一区・田尻上・山内	長谷・宿野北・片山・田尻中(名月台)・吉野・上村・和田・地黄北
木	上杉・下田・田尻中(北脇)・田尻中(西藤木)・田尻下	垂水・宿野四区・柏原・野間中
金	神山・西村	天王・森上・平野
土	—	東山辺・杉原
日	山田	嘉村



ご興味をお持ちの方は、一度のぞいてみませんか？

「最近閉じこもりがちだな…」「気分転換に行ってみたいな！」という方は、ぜひ地域包括支援センターへご連絡ください。☎072-731-2160



9月は「世界アルツハイマー月間」です。世界や日本各地で認知症に関する知識の普及や認知症への理解を深めるための啓発活動が行われます。アルツハイマー型認知症についてご存じですか？

## アルツハイマー型認知症とは？

アルツハイマー型認知症とは、右のような“もの忘れ症状”から始まり、次第に薬の管理やお金の管理などが困難となり、身の回りのことができなくなってしまう病気です。

認知症の原因疾患で最も多く、認知症の半数以上を占めています！

同じ話を繰り返す

同じことを何度も聞く

どこに物を置いたか  
分からない



## どんな治療法がある？

現在、アルツハイマー型認知症には根本的な治療方法はありません。しかし、**発症や進行を遅らせるために**、**運動や栄養バランスの良い食事**を心がけることは大切です。また、進行を遅らせる治療を受けられる可能性があるため、かかりつけ医などに早めに相談をしましょう。

### 認知症になりにくい生活について



Q. 運動習慣があると認知症になりにくいのですか？

A. 定期的な**運動習慣(週3回・週2時間以上)**がある方は、ない方に比べて認知症になるリスクが低くなると報告されています。近所を散歩する、いきいき百歳体操に参加する、など自分に合った方法を見つけ、長く続けることが大切です。



Q. 1日中家にいるよりも外出する方が良いですか？

A. 外出は、心や身体の健康状態や社会生活を営むための機能と深く関係しています。日中の明るい時間帯に出かけて日の光を浴びることで、睡眠に良い影響があります。また、家族以外の人と話す機会も増えるので、外出することはお勧めです。ご自身の体調やその日の天気などに注意しながら、外出の機会を持ちましょう。

他にも、**他者との会話・交流、仕事やボランティアのような社会活動**などが、認知症のリスクを下げるという報告があります。このような活動的なライフスタイルを実践・継続することが大切です！

もし認知症のことで分からないことや困ったことなどがあれば、一人で悩まず、**地域包括支援センター**などに気軽に相談してみてください。

参考：日本認知症学会、日本認知症学会、認知症とは？認知症をきたす主な病気、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、認知症の予防、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、あたまとからだを元気にするMCIハンドブック、公益社団法人認知症の人と家族の会。

(大阪大学大学院医学系研究科 細川 真梨子、児玉 晏奈、赤木 優也)

