

健康 保健師からの お知らせ
健康だより 頭の体操教室を開催します

～おとなの寺子屋で学び、認知症を予防しましょう～

わたしたち人間の「脳」は活動をコントロールする司令塔と呼ばれています。認知症とは脳の細胞の働きが悪くなったために障害が起き、日常生活に支障が出ている状態を言います。認知症になると主に次のような症状が見られます。

① 記憶障害

目や耳からとらえた情報を、頭の中に保存する力が弱くなり、新しいことを記憶できず、5分前に聞いたことも思い出せなくなります。

② 見当識障害

見当識とは現在の年月、時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況を把握することをいいます。時間の見当識が低下すると、時間を待つことや外出の時間に準備することができなくなります。さらに進むと、日付、年次、季節がわからなくなり、方向感覚を失って自分の家に帰れないこともあります。



③ 理解力・判断力の衰え

考えるスピードが遅くなり、二つ以上の事をうまく処理できなくなります。例えば調理中に電話で話をするとガスに火をつけていることを忘れてしまうようなことが起きます。

④ 実行機能障害

計画を立てて行動し、予想外のできごとに対処することができなくなります。「献立に必要な食材を用意する」という日常的事や、「ごはんを炊きながら同時におかずを作る」という当たり前のことがうまくいかなくなります。

脳の健康を保つためには脳を使う習慣・バランスのとれた食事・十分な睡眠が必要です。頭の体操教室では、数の計算、音読、体操、料理、ゲームなどで脳の働きの活性化を図り、認知症を予防します。

- <対象> 物忘れが気になる高齢者
- <場所> 福祉活動拠点施設「ひだまり交流館」
- <日程> 6月7日～11月22日まで週1回（7月28日木曜日以外はすべて火曜日）
- <時間> 10:00～12:00
- <内容>
 - ・脳を鍛えるおとなのドリルを使った脳トレ
 - ・レクリエーション
 - ・選択科目による寺子屋授業
- <参加料> 無料
- <送迎> 必要な方には送迎します
- <スタッフ> 社会福祉協議会スタッフ、保健師、歯科衛生士、栄養士
- <申し込み> 5月25日（水）までに保健センター（574-3141）へご連絡ください
 * ご不明な点は保健師が相談にのります *

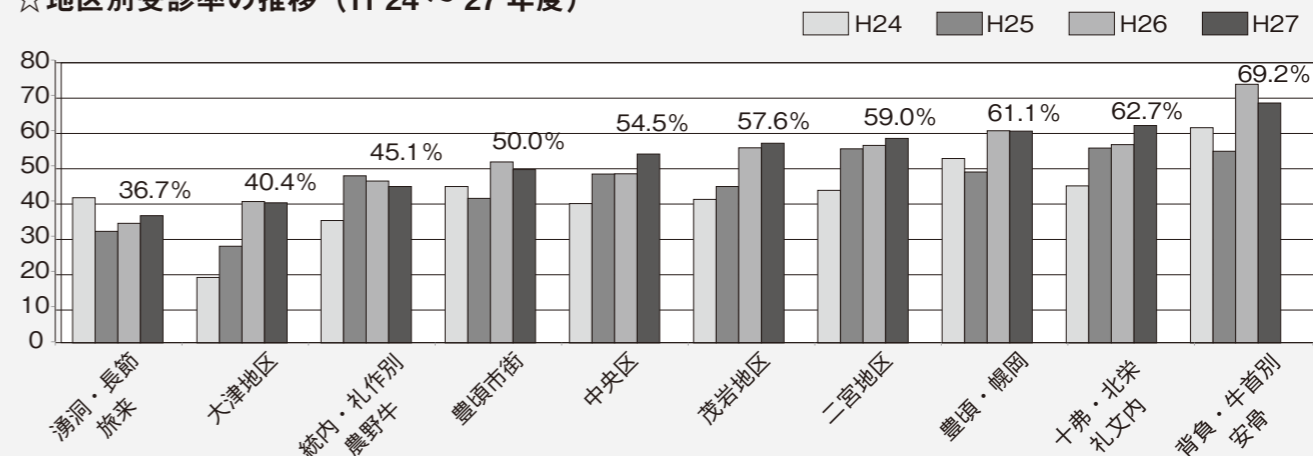


詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎（574）3141

健康 保健師からの お知らせ
健康だより 国保特定健診のお知らせ

平成27年度（平成27年4月～平成28年3月）もたくさんの方に特定健診を受けていただきました。大津地区は、3年間で受診者が2倍に増えました。背負・牛首別・安骨地区は、昨年に続き高い受診率を維持しています。H28年度の特定健診受診券は3月末に各家庭に郵送いたしました。今年度もぜひ、ご自身の健康管理のために特定健診受診券をご利用ください。

☆地区別受診率の推移（H24～27年度）



巡回ドックただいま受付中!!

- 日 程 6月8日（水）・6月9日（木）・6月10日（金）
- ① 6:00 ② 7:00 ③ 8:00 ④ 9:00 ⑤ 10:00

■ 会 場 保健センター

【対象・健診項目・料金】

対 象	生活習慣病予防健診			がん検診				その他の検診		
	国保特定健診	後期高齢者健診	一般基本健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	肝炎ウイルス検診	エキノコックス症検診	骨粗しょう症検診
40～74歳の国民健康保険加入者	無料	×	×	700円	200円	200円	1,300円	400円	200円	200円
後期高齢者医療加入者	×	無料	×							
40～74歳の被用者保険の被扶養者	×	×	1,200円							
40歳以上の被用者保険加入者	×	×	×	×	×	×	×	×		
20～39歳の方	×	×	1,200円							
生活保護世帯の方	×	×	無料(20歳以上)	無料(40歳以上)			無料(50歳以上)	無料(40歳以上)	無料(20歳以上)	

今年度から20歳以上の方から生活習慣病予防健診が受けられます。

■ 申込み 6月1日（水）までに保健センター（☎574-3141）にお申込みください。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎（574）3141