

認知症予防 頭と体を使いましょう

■認知症とは

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことです。老化現象ではなく脳の障がいによって起こる病気です。

もつとも多いのはアルツハイマー病によるもので、脳内の神経が壊れ、脳が萎縮していきます。全体の6割を占めるといわれています。次に多いのは、脳梗塞や脳出血など脳の血管が詰ったり、破れたりすることによって起こる認知症です。

■認知症予防と治療

認知症を完全に治す方法はまだ見つかっていませんが、生活習慣を改善することによって、認知症はある程度予防ができ、また発症時期を遅らせる可能性があります。ことがわかってきます。

また早期発見、早期治療で症状を軽くしたり、進行を遅らせることができる場合もあるので、早めの相談、受診をお勧めします。

■認知症の人を理解し支えましょう

認知症は誰にでも起こる可能性のある病気です。認知症になると物忘れがひどくなり、日常生活や社会生活がうまく送れなくなるといった症状がでてきます。認知症の人自身も苦しんだり、悩んだりしています。時に大声をあげたり、感情的になったりすることもありますが、大きな不安や混乱の中で苦しんでいるサインです。

認知症の方は、感情やその人らしさはいつまでも

認知症予防のポイント

- 社会活動や趣味に積極的に取組みましょう
- ウォーキングなどの運動をしましょう
- 野菜や果物を多く食べましょう
- 記憶力を積極的に使いましょう
- 魚をできるだけ食べましょう



豊かに残っています。物事の理解が難しくても、感情面で嫌な思いをしたことは、強く心の中に残ります。周囲の温かい見守りやさりげないサポートほど力になるものはありません。

■一緒に考えましょう

地域包括支援センターでは、認知症になった人の支援だけでなく、介護している家族の方や認知症の人を支える地域の方の相談・支援も行っています。対応については、すぐに答えが見つからない場合もあります。が、家族の方、地域の皆さんと一緒に考えていきますので、地域包括支援センターへご連絡ください。

- 早期受診につながったAさんの事例を紹介します。
- Aさんは80代の女性、息子夫婦と3人暮らしです。

最近、同じことを言ったり、財布や通帳・印鑑のしまい忘れなどの物忘れが目立ってきました。また、今までは、お化粧品や服装などおしゃれに気を配っていましたが、身だしなみにも気を使わなくなるなど、いつもと違う様が多くなってきました。最初は歳のせいだろうと思いましたが、ある時、嫁に財布を盗られたと言うようにもなりました。民生委員のアドバイスで早めに病院で受診をし、認知症と診断されました。現在は、薬を内服しながら、症状も落ち着き生活しています。

認知症と物忘れの違い

認知症の物忘れ	単なる物忘れ
体験のすべてを忘れる	体験の一部を忘れる
忘れた自覚がない	忘れた自覚がある
親しい人、よく行く場所が分らない	親しい人、よく行く場所は忘れない
性格が変わる	性格は変らない
今いる場所、時間がわからなくなる	自分のいる場所や時間がわかる

パーキンソン病・認知症の講演会 **無 料**

- ▷日時 9月27日(木) 13:15~14:15
- ▷場所 ふれあいプラザ
- ▷講師 市立函館病院 丸尾 医師(予定)
- ▷申込み方法は、回覧や防災無線等で後日お知らせします。地域包括支援センターでは、認知症予防の運動教室や研修会を行っています。

地域包括支援センター	
健康センター内	0137-84-5699
瀬棚総合支所内	0137-87-3311
大成総合支所内	0139-84-5511

海は天候が急変することがあるので、最新の気象情報を入力し、無理をしないようにしましょう

安全に楽しく釣りをするために次のことを確認しましょう

- ☆ 家族に行き先や帰宅の予定時間を伝えてから釣りに出かけましょう。
- ☆ ライフジャケットは常時正しく着用し、立入禁止となっている場所での釣りはやめましょう。
- ☆ 台風が近づいているときや津波のおそれがあるときは、海や川などでのレジャーは危険です。絶対に釣りはやめましょう。
- ☆ 携帯電話など緊急時の連絡方法を確保しましょう。救助が必要な時は「118！」

瀬棚海上保安署 (瀬棚区三本杉30番地) ☎0137-87-3999

医療法人社団 陵仁会

えんどう 桔梗 マタニティクリニック

【診療科目】産科・婦人科 (小児科隣接)

産科・4D超音波・婦人科他(産前・産後の教室も充実しております)

院長 遠藤 力 副院長 白戸 智洋

【診療時間】 日(第2・4)月 火 水 木 金 土

午前(9:00~12:00) ● ● ● ● ● ●

午後(14:30~18:00) 休診 ● ● 手術日 ● ● 休診

休 診 日曜(第1・3・5)・祝祭日

随時福祉ハイヤー(介護士付添いの送迎可(特別料金半額にて))

入院設備完備 駐車場52台有り

函館市桔梗5丁目7-15 TEL(0138)47-3001

http://www.endo-kikyo.or.jp/ (メールフォームからの問い合わせ可) (桔梗駅前通り中の沢小学校前)

■町税の滞納者で、平成23年度に渡島・檜山地方税滞納整理機構へ依頼した、せたな町分の収納状況については、次のとおりとなっています。

- ・依頼件数/15件
- ・依頼金額/21,217,128円
- ・収納金額/7,688,063円
- ・収納率/ 36.24%

町税の滞納収納金額 768万8,063円

渡島・檜山地方税滞納整理機構

■また、平成23年度で、せたな町独自で行った預貯金・生命保険・国税還付金などの差押件数は72件、差押金額は516万8,412円となっており、この中には昨年から実施した家宅捜索による動産差押も含まれております。町では、平成24年度も渡島・檜山地方税滞納整理機構へ20件を依頼すると共に、預貯金・給与などの調査・差押を行い、滞納整理を進めます。

税込確保と税負担の公平・公正を期するため、町税に未納のある方は早期に完納されるようお願いいたします。

渡島・檜山地方税滞納整理機構とは…

地方税の滞納額の縮減と税負担の公平を図るために、渡島、檜山管内の17市町が構成団体となり、市町が単独では徴収が難しい滞納事案を引き受け、差押や公売などの強制的な滞納処分により、地方税の徴収を専門に行う一部事務組合です。