

2006(平成18年)

11.1

広報

# はむら



## カワラノギクが咲いています

### CONTENTS

■連載 認知症を予防する	1
■まちづくり懇談会・ 羽村市協働推進フォーラム	3
■第37回羽村市産業祭	4
■平成18年度上半期財政状況	5
■お知らせ	7
■子どものページ	21
■テレビはむら	22
■健康ガイド	23
■11月の相談日ほか	24

薄紫がかった白のカワラノギク。絶滅の危機に瀕していますが、羽村堰下橋付近や宮の下運動公園付近では、市内の団体が保護・生育活動を行っています。

カワラノギクの、はかなげながらも強くも咲こうとする姿に惹かれて、この場所を訪れる方も多いようです。

<写真は羽玉川附(羽村堰下橋付近)>

# 連載

# 認知症を予防する

## 第1回… 認知症について 知りましょう

「昔大好きだった映画俳優の名前が思い出せない」「こうした物忘れは誰にでもあります。しかし「犬やりんごのようなよく知っている物の言葉が出てこない」などの状態は、老化による物忘れと異なり、**認知症が疑われます。**

歳を重ねていくことで、脳の働きは少なからず衰えていくものですが、生活に支障が出るほど低下してしまうことは深刻な問題です。  
今、「認知症」と呼ばれる症状になる高齢の方が増えています。

**認知症も自分で予防する時代です。  
さあ、認知症に強い脳を作る生活を始めましょう。**

困ったことに認知症は、知らず知らずのうちに進行していきます。しかし最近の研究から、食べ物に気をつけたり、運動をしたり、頭を使う生活をするなど認知症になるのを遅らせることができる可能性があることがわかってきました。

「連載 認知症を予防する」では、認知症予防のヒント、生活習慣の改善方法などをシリーズでお知らせしていきます。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係

### まずは認知症についての理解を

認知症とは、記憶力・思考力・判断力など、成長に伴って身についたさまざまな知的能力が著しく低下する脳の病気で、日常生活を送るのに支障が出るような状態をいいます。自然の変化である老化とは異なります。認知症の主な原因は、アルツハイマー病や脳の血管障害です。

認知症の中で最も多いのがアルツハイマー型認知症です。最近の研究結果から、アルツハイマー型認知症の危険因子（病気が起きる時期を左右する因子）は、体質的なものや運動習慣・食事などのライフスタイルなど、さまざまであることがわかってきました。認知症を予防するためには、危険因子を日常生活の中でできるだけ減らすことが大切です。

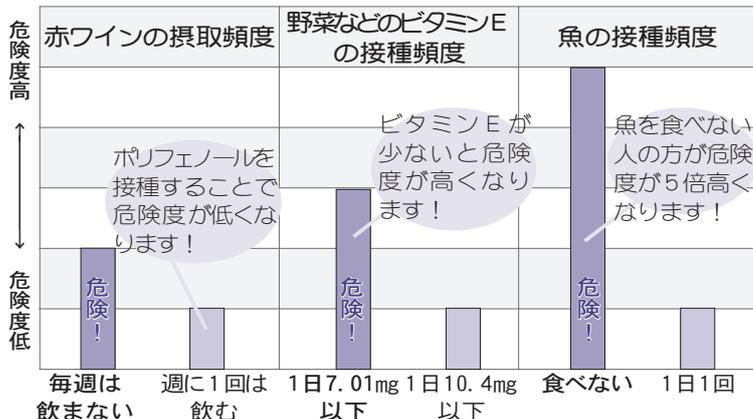
### 認知症を発症する危険度を比較

#### 食べ物

■**さかな** 1日に1回以上食べている人に比べて、ほとんど食べていない人は認知症の危険がおよそ5倍。魚に含まれるEPA（※1）やDHA（※2）が認知症予防によいと考えられています。

■**やさい** 野菜を多く摂っている人に比べて、少ない人は認知症の危険がおよそ3倍。ビタミンE・C、ベータカロチンが効果があると考えられています。

■**ワイン** 赤ワインを週1回以上飲む人に比べて、飲まない人は認知症の危険が2倍。ポリフェノールが関係していると考えられています。



(※1) EPA…青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸。血管をしなやかに保ち、血液をサラサラにする効果があります。  
(※2) DHA…カツオやマグロなどに多く含まれる高度不飽和脂肪酸。摂取すると記憶力が高まると考えられています。

# 生 活習慣

## 知的行動習慣

テレビ・ラジオの視聴頻度、新聞・本などを読む頻度、トランプ・チェスなどのゲームをする頻度など次の知的行動を行う頻度が低いほど、認知症の危険度が高くなります。

- ① テレビを見る
- ② ラジオを聴く
- ③ 新聞を読む
- ④ 本を読む
- ⑤ 雑誌を読む
- ⑥ トランプ、チェス、クロスワードパズル、その他のパズルなどのゲームをする
- ⑦ 美術館で美術鑑賞などをする

これらの知的行動をよくする人に比べて、ほとんどしない人は、5倍から3倍に認知症の危険度が高くなります。

知的行動の頻度を、それぞれ「ほぼ毎日行う」「週に数回」「月に数回」「年に数回」「1年に1度以上」で分けた場合、7項目の内一つでも頻度を高くすると、認知症の危険度が低くなると考えられています。

## 運動

有酸素運動をしている人に比べて、まったく運動をしていない人は認知症の危険度が2倍。有酸素運動は、脳の血流を増し、高血圧やコレステロールのレベルを下げる効果があり、それが認知症の発症率に関係していると考えられています。

## 運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度 (よく運動する場合を1とした場合)

ウォーキング以上の強度の運動を週3回以上	1	危険度低 ↑ ↓ 危険度高
ウォーキング程度の強度の運動を週3回以上	1.34	
ウォーキング以外の運動を週3回以上	1.34	
まったく運動しない	2	

## 人と交流

認知症の発症には、対人的な接触頻度が大きく関わっていることが明らかになっています。

夫婦同居で、子どもと週1回以上会う、友人または親族と週1回以上会う人に比べて、閉じこもりの人は認知症の危険度が高いと示されています。

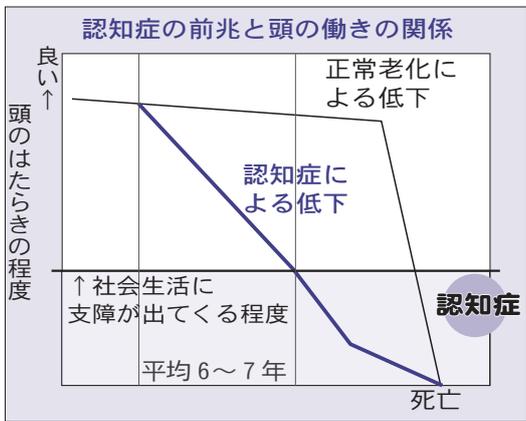
# 認知症を予防するためにできること

正常の老化による頭の働きの低下は、短期間に起こりますが、認知症による頭の働きの低下は、平均で6〜7年と長い期間に起こる傾向が大きいのです。つまり6〜7年の軽度認知障害の時期が、認知症の前兆期間でもあります。

さらに、研究により軽度認知障害の時期には、特にエピソード記憶(体験したことを記憶し思い出す機能)、注意分割機能(2つ以上のことを同時に行うとき適切に注意する機能)、思考力の3つの認知機能が低下することがわかってきました。

認知症の発症を遅らせるためには、認知症について理解し、**健康な早い時期から予防活動に取り組む**ことが大切です。

次回の「連載 認知症を予防する」は、認知症へのアプローチや市の取り組みを紹介します。

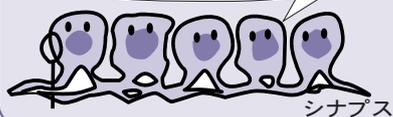


## 認知症予防のためのおすすめ講演会

「認知症に強い脳を作ろう」認知症予防のために

- 日時 12月7日(木)午後2時〜4時
- 会場 コミュニティセンター3階ホール
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 180人程度
- 講師 宇良千秋さん(東京都老人総合研究所)
- 申込み 11月1日(水)午前8時30分から電話で保健センターへ
- 問合せ 保健センター ☎ 5555-1111

脳で情報を伝達する役割を持っているのが、シナプスです。講演会では、認知症に強い脳にするための話が聞けます。



New Wave

まちづくりを

一緒に考えましょう

まちづくり懇談会

第四次羽村市長期総合計画(案)説明会

第四次羽村市長期総合計画は、新たなまちづくりの基本となる市の最も重要な計画です。

市では、この計画に基づき、計画の基本理念である「自立と連携」のもとに、「ひとに心まちに風いきいき生活・しあわせ実感都市はむら」の実現を目指し、さまざまな施策に取り組んできました。

平成19年度からは、この計画の後期5か年の計画がスタートします。そこで、この計画内容を多くの市民の皆さんに知っていただき、意見をいただくため、「まちづくり懇談会」を行います。多くの方の参加をお待ちしています。

開催日時・会場

◆ 11月7日(火)午後7時～9時 中央館

◆ 11月9日(木)午後7時～9時 生涯学習センターゆとろぎ 2階講座室

◆ 11月16日(木)午後7時～9時 三矢会館

※今回の「まちづくり懇談会」は、「市長とトーク」と兼ねて行います。

問合せ 企画課企画担当

自立

～ひとに心 まちに風～

いきいき生活・しあわせ実感都市 はむら

連携

羽村市協働推進フォーラム

～市民と行政が協働したまちづくり～

市では、市民の皆さんと協働によるさまざまな取り組みを行っています。今後も市民と行政が協働したまちづくりをより一層進めるため、「羽村市協働推進フォーラム」を行います。

日時 11月12日(日)午後1時30分～4時30分  
会場 コミュニティセンター3階ホール

※直接会場へお越しください。

【第1部】 基調講演

テーマ 「市民と市との協働はまちを豊かにする」

～いま、なぜ協働が求められているのか～

講師 安藤雄太さん(東京ボランティア・市民活動センター 副所長)

【第2部】 パネルディスカッション

テーマ 「市民と行政の協働によるまちづくりを進めるために」

コーディネータ 安藤雄太さん

パネリスト

関沢和代さん(羽村市生涯学習センターゆとろぎ協働事業運営 市民の会会長)

戸谷要三郎さん(羽村市公園ボランティア)

川津紘順さん(はむらボランティアセンター運営協議会会長)

江尻京子さん(NPO法人東京多摩リサイクル市民連邦事務局長・多摩ニュータウン環境組合リサイクルセンター長)

※手話通訳あります。

主催 羽村市

後援 (社)羽村市社会福祉協議会・(財)羽村ふれあい地域づくり公社

問合せ 広域・協働推進課広域・協働担当