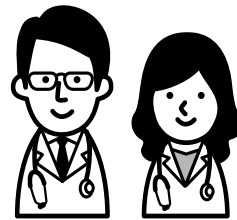


医療あれこれ



飯塚市立病院
リハビリテーション室

作業療法士

あんどう ゆうすけ
安藤 佑輔

テーマ：生活習慣からできる認知症予防

認知症とは、脳の認知機能に障害が起こることにより、日常生活・社会生活が困難になる病気の総称です。認知症の要因として、遺伝・年齢・脳血管障害・頭部の外傷・脱水症状・大量の飲酒等があり、脳血管性の認知症は生活習慣病を持つ人がなり易いとされています。しかし、正しい生活習慣を身につけていくことで認知症の予防に繋げることができると言われています。

生活習慣で心掛けたいことは、栄養のバランスが取れた食事や定期的な運動があげられ、食事ではEPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸を含む青魚、抗酸化作用のある野菜や果物を摂取すると良いとされています。抗酸化作用は、アルツハイマー型認知症の原因の一つとされているアミロイドβタンパクの産生を減少させる効果があり、認知症予防に有効とされています。

運動は、疫学的にも運動をしている人とそうでない人とを比べると、運動をしている人の方が認知症の発症が少ないことが示されています。運動の種類として

は、少し息が上がる程度の有酸素運動を定期的に行うのが有効とされています。なかでも、認知症予防の運動として「コグニサイズ」というものがあります。コグニサイズとは、頭で考える課題と運動課題を同時に行うことにより、脳と心身の機能を効率的に向上させる運動のことです。効果は全体的な認知機能・言語流暢性・記憶への効果、脳萎縮に対する維持があり、通常の運動より脳の活性化が期待されます。例えば、数えながら足を前後左右へステップし、3の倍数の時だけ声を出さずに手を叩くといった「ステップ」という方法や、しりとり・川柳・計算等を行いながら大股でやや速めに歩くといった「ウォーキング」などがあります。コグニサイズの全体的なポイントは、課題に対して頭と体が使えているか確認しながら行い、ちょっと考えないとできないくらいの難易度にするのが良いとされています。

生活習慣の改善や運動を行い、脳を活性化させましょう。

令和3年度 集団検診(健診)のお知らせ 会場および申込み開始日



がん検診・特定健診・若年者健診申込先	健康保健課 保健センター(平日8:30~17:15) 電話0948-24-4002 Fax0948-25-8994
特定健診・若年者健診単独の申込先	医療保険課 医療給付係(平日8:30~17:15) 電話0948-22-5527 Fax0948-25-0560
ネットでの申込先	ふくおか電子申請サービス飯塚市トップページ(右記QRコード) 分類)健康・福祉)集団検診

飯塚市電子申請 検索

検診当日の受付時間

午前中(時間は、会場により異なりますのでご予約の際にお伝えします)に実施します。また、受診の5日前を目途に受付時間の案内はがきを送付します。

定員に達したため申込みできない日程は掲載しておりません。

申込期間	日程	実施予定会場	胃	肺結核	大腸	前立腺	肝炎	子宮	乳	特定	若年
受付中	10月13日(水)	二瀬交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月7日(日)	飯塚市役所	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月11日(木)	庄内交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月13日(土)	穂波福祉総合センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月19日(金)	筑穂交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月23日(火)	瀬田交流センター別館(旧サンシャインかいた)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月26日(金)	穂波福祉総合センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11/8(月)8:30~ 検診日1週間前まで	12月3日(金)	庄内交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	12月12日(日)	飯塚市役所	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	12月18日(土)	穂波福祉総合センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	1月24日(月)	穂波福祉総合センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	1月25日(火)	庄内交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	1月29日(土)	穂波支所(飯塚市保健センター)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	2月6日(日)	穂波支所(飯塚市保健センター)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	令和4年1月17日(月)~21日(金) 飯塚医師会検診検査センター		○	○	○	○	○	×	×	○	○
11/22(月)・11/28(日)・12/22(水)・1/30(日)	会場等詳細については医療保険課にお問合せください。 ※ 全日程託児あり	×	×	×	×	×	×	×	○	○	

受診料の減免制度があります。申込時にお問合せください。

※ 託児あり の日は、託児があります(定員あり)。予約が必要ですので、申込時にお伝えください。