

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(92)



『デュアルタスク』で認知症を予防しよう!

認知症は、脳細胞の働きが悪くなることで、正しく判断、理解、記憶することが難しくなり、日常生活に支障が出る病気です。「人に会ったことは覚えているが、名前が出てこない」「昼食を食べたことは覚えているが、メニューを忘れた」、これらは、単に物忘れですが、認知症では、人に会ったことや食事をしたことそのものを忘れてしまいます。突然発症するものではありませんが、誰もがかかる可能性があり、発症する20年以上も前から徐々に進行していることも分かってきました。患者数は、70歳前後から増えはじめ、80歳代では5人に1人が認知症であるといわれています。今後も認知症はさらに増える傾向にあります。



認知症予防には、糖尿病などの生活習慣病を防ぐことや、食事や運動の習慣に気を配った健康的な生活の実践が大切です。最近の研究では、運動が脳の記憶力などの機能を向上させる可能性があることが報告されています。まずは運動の習慣をつけることから始めましょう。身近なところでは、「2つ」の「課題」という意味の「デュアルタスク」が有効とされています。例えば、脳への血流を

良くしながら(「運動」)、脳を活性化させる(「考える」)ことは、2つの課題を同時に行う「デュアルタスク」です。

人は歩くときに何かしら意識して歩いていると思います。脳をより働かせるためには、少し息が上がるペースで歩きながら、「しりとり」をしたり、数字を100から1まで逆に数えるなど、脳に負荷をかけます。これを、1日30分程度、週に3回以上継続して行うことをお勧めします。また、この「デュアルタスク」を普段の生活の中に取り入れると継続しやすくなります。買い物しながら購入金額の暗算をしたり、掃除をしながら昨日の献立を思い出したり、簡単に組みあわせる「デュアルタスク」で認知症予防の対策を続けましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係

市議会 3月定例会議が 開催されます

あきる野市議会は、平成28年から1年間を会期とする「通常議会」となり、1月4日の「開議会」で、会期を1月4日から12月15日までの347日間と決定しました。定例会議が年4回(3月、6月、9月、12月)開催されるほか、必要に応じて臨時議会が開催されます。平成28年3月定例会議は2月23日(火)から開催する予定です。※日程は変更になる場合があります。

平成28年3月定例会議予定表

Table with 3 columns: 月日 (Date), 会議名 (Meeting Name), 内容 (Content). Rows include dates from 2月23日 to 3月25日 and meeting topics like 施政方針, 総務委員会, etc.

※午前9時30分から開会します。

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種 平成27年度対象者の方へ



平成27年度対象者への高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種費用助成は、3月31日で終了します。対象者は、忘れずに接種してください。助成終了後に接種される場合は、任意の予防接種となり、全額自己負担となります。

▽平成27年度の対象者 市内に住で、過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、平成27年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ※今年度のみ定期接種としての公費助成が受けられます。▽接種回数 1人1回▽接種方法 今年度接種対象者に送付しました通知と健康保険証を持って、通知に記載されている医療機関を確認の上、接種してください。▽助成額 4千円 ※実施医療機関の定める接種費用のうち、助成額を除いた額が自己負担額となりますので、接種した医療機関へお支払いください。また、医療機関によって接種費用が異なり、初診料などがかかる場合がありますので、事前に確認してください。

平成27年度の高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種対象者早見表 (平成28年3月31日まで)

Table with 2 columns: 対象者 (Target Group), 生年月日 (Date of Birth). Rows list age groups from 65 to 100 and their corresponding birth date ranges.

風しん抗体検査費用・風しん予防接種ワクチン費用の公費助成が 3月31日で終了します

風しんは、免疫のない女性が妊娠中に感染すると、赤ちゃんの目や心臓などに障害が出る先天性風しん症候群になる可能性があります。そのため、先天性風しん症候群の発生防止を目的として、次の費用を助成しています。助成を希望する方は、早めに申し込んでください。▽対象 市内在住で、妊娠を予定または希望している19歳以上の女性。すでに風しんワクチン(混合ワクチンを含む)を2回以上接種している方は除きます。▽抗体検査: 当抗体検査事業における抗体検査を受けている方と自身で抗体検査を受け、低抗体者と確認できる方は除きます。▽風しん予防接種: 抗体検査により低抗体者であると判明し、接種を受ける方。▽低抗体者とは、HI抗体価16倍以下、EIA価8.0未満か国際単価①30IU/ミリ②未満、国際単価②45IU/ミリ未満の方です。▽検査結果の写しを添付してください。▽実施期間 3月31日(木)まで(土曜・日曜日、祝日を除く)▽実施場所 市の指定した医療機関

▽助成額 ●抗体検査: 全額 ●風しん予防接種 ●風しんワクチン: 3千円 ●麻しん風しん混合ワクチン: 5千円 ※風しん予防接種は、指定医療機関の定める接種費用のうち、

ち、助成額を除いた額が自己負担額となりますので、接種した医療機関へお支払いください。また、医療機関によって接種費用が異なり、初診料などがかかる場合がありますので、事前に確認してください。▽問い合わせ 健康課予防推進係 (直通558・1191)