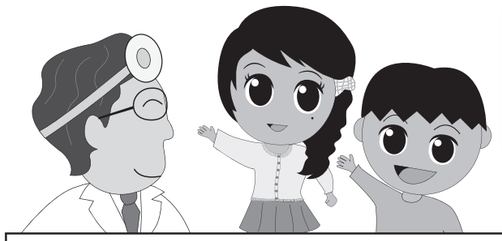

元気予報

今市医師団幹事　石塚クリニック　石塚早男（いしづかいさお）

認知症③ ～予防～

脳血管性認知症の原因となる脳梗塞・脳出血・脳動脈硬化などは、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・心臓病などによって引き起こされます。これらは、いわゆる生活習慣病です。生活習慣を改善しても効果がない場合は、薬剤などで治療した方が脳血管認知症になる確率が低くなります。

アルツハイマー型認知症を予防するためには食習慣、運動習慣、対人接触、知的行動習慣などが重要といわれています。食習慣で重要なのはよくかむことです。よくかむことによって脳の血流がよくなり、知覚や記憶力が保持されます。野菜や果物に含まれるビタミンCやE、ベータカロチンなどは、脳の老化を遅くする効果があります。また、赤ワイン（一部のぶどうジュース）やブルーベリー、緑茶に含まれるポリフェノールにも同様の効果があるといわれています。イワシやサバなどの青魚に含まれるEPAやDHAなどは脳の血液の循環や脳の神経伝達をよくする効果があります。

アルツハイマー型認知症の発症には、脳の血流が深く関係しています。脳を活性化させるためには、酸素をたくさん取り込む有酸素運動が効果的です。1日30分以上、週に4、5日は行うとよいでしょう。歩くことは、脳の代謝と循環を活発にします。歩けなくなると知的機能が低下します。人との接触頻度が多いとアルツハイマー型認知症の発病が少なくなる傾向があり、閉じこもりの人は発病の危険度が8倍も高いとされています。アルツハイマー型認知症では記憶力や注意力、判断力、思考力など、脳の基本的な機能が低下します。

ボードゲーム、パズル、文章の読み書き、書道、楽器の演奏などはこれらの機能を刺激します。

喫煙によるアルツハイマー型認知症の発病リスクは、1.8倍になり、受動喫煙でも発病リスクは高くなります。もちろん喫煙は、脳血管認知症のリスクも高めます。深酒（日本酒で1日3合以上）もアルツハイマー型認知症の発病リスクを高めることが分かってきました。

みんな集まれ！ 子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎家族みんなで楽しもう！
～えいごであそぼう～
と　き　12月6日(金)午前10時45分～11時15分

◎家族みんなで楽しもう！
～クリスマス会　サンタクロース～
と　き　12月15日(日)午前10時15分～11時30分
定　員　家族100組(先着順)
申込期間　12月2日(月)～12月13日(金)

※年末年始のお知らせ　12月29日(日)～平成26年1月3日(金)まで休館

ところ・申込先・くわしくは
地域子育て支援センター☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎日赤幼児安全法講習会「こんな時どうしよう」
～心肺蘇生法とAED実習～
と　き　12月9日(月)午前10時～正午
ところ　日光福祉保健センター
講　師　日本赤十字社　指導員
申込期限　12月2日(月)
※お子さんを預かります。

◎えいごであそぼう！
と　き　12月13日(金)午前10時45分～11時15分

◎クリスマス会
と　き　12月16日(月)午前10時30分～正午

※年末年始のお知らせ　12月28日(土)～平成26年1月5日(日)まで休館

ところ・申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎英語であそぼう
と　き　12月3日(火)午前10時45分～11時15分

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン
～クリスマスグッズつくり～
と　き　12月20日(金)午前10時～正午
参加費　200円

※年末年始のお知らせ　12月28日(土)～平成26年1月5日(日)まで休館

ところ・申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)
☎(76)0881

足尾親子ふれあいひろば

と　き　12月18日(水)午前10時～正午
ところ　足尾認定こども園
申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば☎(54)3001

湯西川親子ふれあいひろば

◎クリスマス飾りを作ろう
と　き　12月10日(火)午前10時～午後2時
材料費　50円
ところ　湯西川公民館
申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば☎(76)0881

市民文芸

俳句　選者 伊藤清

稲田を俄飛立つ鷺の群れ　渡辺ミチ子
吹かれ行く逸れ秋蝶いづかたに　徳本英子
秋明菊路地に似合ひのプランター　池田三夫
野菊咲く芭蕉慕ひて那須の秋　星陽子
秋茄子の膨よかな味賞味せり　星野恒志
始発待つ二番ホームに小鳥来る　松本武久

川柳　選者 山本都留米

神様が社を空ける神無月　青木照雄
忘れもの孫の指摘に冬の汗　大堀満
台風は予報外れて喜ばれ　白土武夫
熟したるいちじく蜂と奪い合い　宇賀神サク子
子に頼る年近くなり嬉悲し　田中福江
割れ鍋にやっと見合った蓋みつけ　山越あきの

短歌　選者 阿久津仲一

群すすき風に騒立ちやまぬ日のわが雑念の鎮まりがたし　名古屋佳子
四つ角の手刈りの稲も全て穀き夕焼け空に藁の香のたつ　阿久津年秀
木漏れ陽の墓石の前に佇めば笑顔の恩師の浮かびくるなり　福田きくい
切なかり父親の制止を振りきりて生命落せし行為を愛しむ　大森トミ子
夕暮の地下道を経てポストまでゆけば明るき自販機灯る　石原悦子
色紙絵の教室を去る師の背中に頭を垂れて別れを惜しむ　北崎君

作品を募集しています！

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名（ふりがな）、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください（二重投稿は不可）。

なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先及びくわしくは
秘書広報課　広報広聴係
☎(21)5135・FAX(21)5109