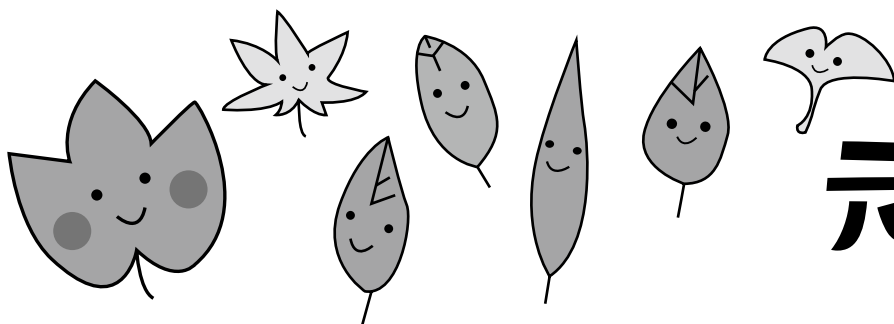




元気予報

今市医師団幹事 星野 恵子 ほしの けいこ

認知症について

認知症は物忘れの病気と思われる
ていますが、症状はそれだけでは
ありません。判断力が甘くなり騙
されやすくなる、金銭感覚が鈍く
なり急に大金を使ったり、逆にお
金がないと過度に心配したりする
ことも認知症の症状のひとつで
す。また、何かが気になりだすと
その事で頭の中がいつぱいにな
る、近所で道に迷う、車のドア
の開け方がわからなくなるなど、
普段していた当たり前のことが難
しくなります。時には人や小動物
が見える幻覚や、もうろうとした
「せん妄状態」になることもあります。

これらの症状は中高年期に目立
ち始まりますが、病気は実はずっと
若い頃から始まっています。
アルツハイマー型認知症の場合
は、アミロイドベータという物質
が40代から脳に溜まり始め、それ
が20〜30年して一定量に達すると
症状が出てきます。

それに加えて、高血圧や糖尿病、
脂質異常症などの生活習慣病があ

ると、認知症になるリスクが2倍
近くに増えることがわかってきま
した。このことから、認知症対策
は予防が中心で、生活習慣病をコ
ントロールできれば認知症になり
にくくなります。イギリスでは国
を挙げて生活習慣病対策を行った
ところ、認知症になる人が減りま
した。

それでも症状が開始したら、「張
りのある生活」と「薬を服用する」
ことの2つが大事です。できるだ
け人と話し、体を動かし、生きが
いを持ち、笑う。そんな毎日が認
知症の進行を防ぎます。介護保険
を申請してデイサービスなどを利
用し、その上で薬を飲めば、病気
の進行にブレーキをかけることが
できます。

認知症の人は不安や緊張が高ま
ると症状が悪化し、リラックスす
ると軽快します。このため毎日の
家族の接し方が大切ですが、家族
だけで抱え込むと行き詰まってし
まいがちです。かかりつけ医師や
民生委員、地域包括支援センター、
社会福祉協議会、介護施設など、
多くの人とともに支えていくこと
が良い介護のコツです。



川柳

選者

大橋芳明

人情が溶けるグラスを酌み交わす

植竹勝

日よけ帽脱いで日傘のショッピング

吉原由美子

SLの汽笛煙の手を休め

江袋操

孫に背を超されて嬉しまた寂し

深谷和子

真夜中を歩いたらしい猫の恋

植田義雄

俳句

選者

須藤火珠男

暮がたきは黒鉄線花俳諧師

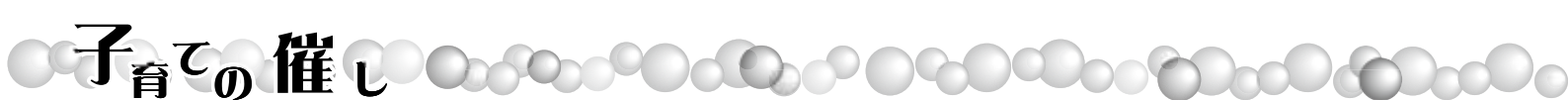
斎藤靖彦

匙おいて顔見合はせるかき氷

白土武夫

風鈴や好みの風にやっと合ひ

湯沢くに



講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	9月12日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～ちょっと気になる子への対応、乳幼児期から思春期まで～ 講…筑波大学准教授 塩川宏郷氏 ^{しおかわひろさと} 申…9月8日(金)まで ※今年も塩川先生に来ていただけることになりました。この機会にどうぞご参加ください ※お子さんを預かります
	9月15日(金) 午前10時15分～11時45分	◎おじいちゃんもおばあちゃんも一緒に！～覚えよう応急手当～ 申…9月13日(水)まで ※けが・病気・誤飲などの応急手当についてみんなで学びましょう ※お子さんを預かります
	9月27日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ママのお楽しみタイム～作ってみよう楽しい小物～ 申…9月20日(水)まで ※たまには自分だけの時間をゆっくり過ごしてみませんか ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	9月12日(火) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう！ 講…市国際交流員 ※えいごのあそび歌や絵カード遊び、読み聞かせなど ※年齢、月齢、障がいなどに関係なく参加できます
	9月21日(木) 午前10時30分～11時30分	◎ちびっこうんどう会！ 申…9月19日(火)まで ※広い体育館で、おんぶや抱っこでもできるゲームや体操をみんなで楽しみましょう ※清滝体育館で開催します。現地集合、現地解散です
	9月27日(水) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ 講…川出朋子氏 ^{かわでともこ} ※わらべうたや親子のふれあい遊び、簡単なリズム遊びなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます ※年齢、月齢、障がいなどに関係なく参加できます
鬼怒川親子ふれあいひろば (下原児童館内) 問…☎76-2355	9月1日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン～お月見行事～ 講…オピニオンリーダー藤原支部 費…50円 ※お月見遊びを楽しみましょう
	9月中 午前10時～正午	◎月間行事～敬老プレゼント～ おじいちゃん、おばあちゃんへのプレゼント用の、飛びだすカードを作りましょう
足尾親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	9月22日(金) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんと遊んだり、お部屋の中でおうちの方やスタッフと遊びます。読み聞かせタイムもあります

※鬼怒川親子ふれあいひろば移転のお知らせ…9月1日(金)から「下原児童館(鬼怒川温泉大原2番地24)」に移転します。
電話番号も変わります(☎76-2355(代表))。また、移転に伴い、8月30日(水)・31日(木)は休館になります。



夕涼みうちわ打ち水かき水
筆洗う墨の残り香梅雨さ中
宇賀神サク子
植竹勝

短歌
選者 川田美佐男

新築の息子の家に初泊まり眠れぬほどの蛙鳴く声
渡辺文夫

憧れのモデルのように胸をはり茄子紺色で摘み取り
吉原由美子

言い知れぬ幾星霜の我が母校時の流れは廃校となる
池田三夫

梅雨晴れに母の一周忌の供養終え青田をわたる風の
狐塚昭子

さわやか
阿久津年秀

結ばれし記念のバラは万緑の里を見渡し紅く咲き継
ぐ

作品を募集しています

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(nishokouhou@city.
nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109