

健康と 向き合う PART 2

認知症になっても 安心して暮らせる社会を

国際アルツハイマー協会では、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指し、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と定めています。

認知症は、私たちの身近な病気です。認知症の理解を深めるとともに、正しい知識を身につけ、本人やそのご家族への支援を考えてみましょう。



■ 認知症とは？

認知症は、誰でもかかりうる脳の病気です。脳細胞が損傷を受けることで、「物事を記憶することが難しい」「時間や場所などの見当が乏しい」「判断力や理解力が低下する」など、日常生活に支障が生じます。

● 認知症による物忘れ

体験したことを忘れる、ヒントを出しても思い出せない、頻繁に起こるなどの特徴があります。

● 認知症のタイプ

最も多い「アルツハイマー型」の他に「脳血管性」「レビー小体型」など。また、65歳以下で発症する「若年性」もあります。

認知症の方やそのご家族を支援するため、町での取り組みをご紹介します。

1 認知症サポーター養成講座

認知症について学び、理解を深める講座です。地域や事業者など、グループ単位での開催も可能です。

【問合せ】健康福祉課 介護保険係 電話 0241-62-5050

2 認知症カフェ

認知症や介護に関する悩みなどを、気軽に相談できる場を提供しています。

【問合せ】「オレンジカフェ（グループホーム花南会津）」

電話 0241-62-8700

「脳げんきカフェ（町地域包括支援センター）」

電話 0241-64-5035

3 認知症や介護に関する問い合わせ

認知症に対する専門チームを設け、集中支援も行います。

【問合せ】町地域包括支援センター 電話 0241-64-5035

健康と 向き合う PART 1

食事バランスを考え 健康習慣の実践を

厚生労働省は、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」と定めています。福島県でも、食生活に焦点を当て、生活習慣病の発症・重症化予防に向けた取り組みを進めています。

食事バランス（主食、主菜、副菜）、ベジ・ファースト（食事の際に野菜から食べ始めること）、減塩など、この機会に食生活を見直してみませんか。



■ 食事をおいしく、バランスよく！

主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）、副菜（野菜、キノコ、海藻、汁物など）の適切な**食事バランス**が大切です。

ベジ・ファーストの実践により、**血糖値の急激な上昇が抑えられ、生活習慣病の予防・改善が期待できます。**

ただし、腎臓病・糖尿病などの持病がある方やご高齢の方は、ベジ・ファーストが適さない場合がありますので、ご注意ください。



■ 野菜料理をプラス1皿！

1日の野菜摂取目標量は、350g²（緑黄色野菜120g²、淡色野菜230g²）とされます。平成28年国民健康・栄養調査によれば、**福島県民の野菜摂取量は男性347g²、女性314g²で、男女ともに全国ワースト2位です。**

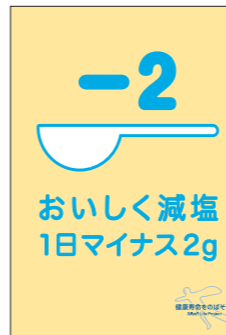
「**野菜料理をプラス1皿**」を心がけましょう。一度に、たくさんの野菜を摂取するのではなく、朝・昼・晩それぞれ小鉢程度の野菜料理を食べれば、無理なく摂取することができます。



■ おいしく減塩（1日2g²）！

1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g²未満、女性6.5g²未満です。ただし、高血圧の方は6g²未満。令和元年度特定健診の結果によれば、**町民の食塩摂取量は男女ともに9g²となり、減塩が必要不可欠の状況です。**

味の濃い料理や塩分を多く含む食品には気を付けましょう。また、味付けには、だし・柑橘類・香辛料を使用するなど、おいしく**減塩**に取り組みましょう。



【問合せ】健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180