



健診のススメ

総合健診未受診の方は追加健診を

6月から8月にかけて実施した総合健診を未受診の方を対象に、追加健診を行います。

追加健診は、事前予約制となりますので、受診を希望される方は、お早めにお申し込みください。

【健診日】

11月12日（日）

【健診会場】

御蔵入交流館 健診ホール

【受付時間（4部制）】

- ① 午前7時30分～午前8時
- ② 午前8時30分～午前9時
- ③ 午前9時30分～午前10時
- ④ 午前10時30分～午前11時

【予約開始日】

10月25日（水）

【受診料金】

各健診の受診料金は、3月末に全戸配付した「令和5年度健康増進事業日程表」をご確認ください。

その他

申し込みの際は、氏名・生年月日・連絡先・受付時間をお知らせください。
また、追加健診では、春先に健診対象者の皆さんへ送付した受診録を使用しますので、お手元を今一度ご確認ください。なお、再送を希望される方は、ご連絡ください。

【申込み・問合せ】

健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180

各検査項目の受診料金はホームページからも確認できます▶



3歳6カ月児健診むし歯ゼロのお友だち今回は6人！



貝田 律 くん (田島)
[大きくなったら...]
恐竜みたいに強くなりたい！



星 桜汰郎 くん (田島)
[大きくなったら...]
リバティを運転したい！



渡部 こころ ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
病院の先生になりたいの！



平野 璃也 くん (田島)
[大きくなったら...]
アンパンマンみたいな正義の味方に！



大橋 美紗 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
キュアマジェスティになりたいの！



高橋 愛名 ちゃん (館岩)

健康コラム

認知症についてもっと知ろう

認知症の本質的な症状

(中核症状)

認知症という病気は「脳の病気」です。様々な原因により、脳の働きが悪くなることで、日常生活を滞りなく行うための記憶や思考などの認知機能が徐々に低下してしまう状態が「認知症」です。

超高齢社会を迎えた日本では、2025年には700万人、65歳以上の人の5人に1人は認知症になると推計されており、身近な病気になりつつあります。

本町においても要介護認定申請する人の約30%は認知症によるものです。

【物忘れ（記憶障害）】

年齢を重ねるにつれ誰でも忘れっぽくなりますが、体験の全体を忘れるような記憶障害は、認知症の疑いがあります。物忘れが増えたなど不安を感じた場合にはかかりつけ医などに相談することをお勧めします。

【見当識障害】

自分が置かれている状況が把握できず、「いつ・どこ」といったことや、自分と他人との関係性が分からなくなる障害です。季節や時間などを意識した声掛けをすることで状況などを認識できることが増えます。

【理解・判断力の低下】

言葉の意味を理解するまでに時間がかかったり、理解できなかったりして、行動ができないような症状です。ひとつのことをゆつくと話すことで、理解できること

が増えます。

【実行機能障害】

計画を立てて効率的に実行することが困難になる障害です。それぞれ行動できても、同時進行で行動することが難しくなります。

【失語・失認・失行】

聴こえていても言葉を理解したり、言葉で表現したりすることが難しい時や、今までできていた動作ができないなどの症状があります。

認知症の代表的な種類と特徴

【アルツハイマー型認知症】

認知症の6〜7割を占める物忘れ（記憶障害）から始まることが多い

【脳血管性認知症】

脳梗塞や脳出血など脳血管障害が原因

【レビー小体型認知症】

ありありと情景が見えているような幻視や幻覚が出現する歩行障害や手の震えなどの症状が伴うことがある

【前頭側頭型認知症】

万引きなど反社会的な行動が現れる
同じ行動を繰り返す

「認知症」は予防できるの？

近年、認知症と生活習慣は深い関係があることがわかってきました。次のことに気を付け認知症のリスクを減らしましょう。

- 【ポイント1】 食生活を見直す。塩分を控え、バランスの良い食事をする。
- 【ポイント2】 適度な運動をする。ウォーキングなど有酸素運動を週3回以上がベスト。
- 【ポイント3】 社会活動に参加する。趣味活動や家族や友人とおしゃべりを楽しむ。

【問合せ】

健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180

【認知症についての相談先】

「南会津町地域包括支援センター（電話 0241-64-5035）」
や「かかりつけ医」に病気や介護のことなど相談できます。



保健師
木村真理子

10・11月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
10月15日	きむらクリニック	0241-62-5576
10月22日	佐藤医院 (下郷町)	0241-67-2134
10月29日	高橋医院	0241-62-0040
11月5日	芳賀医院 (下郷町)	0241-67-2128
11月12日	馬場医院	0241-62-0141
11月19日	なかやクリニック	0241-67-2128
11月26日	伊南小野木クリニック	0241-73-2036

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ情報】

Instagram
吃音の言語聴覚士
(@ kurosawa_kitsuon)



福島県で吃音に関する相談や支援を行いながら、吃音の専門知識を発信されている言語聴覚士。ふくしま吃音懇話会所属。Instagramでは、分かりやすく丁寧な吃音の情報を発信中です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ
egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

59

吃音を知っていますか？

今回は10月22日に迎える「国際吃音啓発デー」にからめ、吃音の基本知識をお伝えします。
皆さんは、言いたいことは分かっている状態である「吃音(きつおん)」について、どのくらいご存知でしょうか。「どもり」と表現すると、イメージしやすい方も多いかもありません。例えば「こんにちは」を「こ、こ、こんにちは」のように繰り返すこと(連発・れんぱつ)や「こーにちは」のように語の一部を引きのぼす状態(伸発・しんぱつ)があります。他に、「こんにちは」と言いだすまでに時間がかかり「・・・っにちは」のように言葉がすぐに出てこない状態(難発・なんぱつ)も症状の1つです。

は身近な相談先や専門家が少ないため、症状への正しい理解や応援方法を学ぶ機会も少なく、吃音を持つ方が(子どもも大人も)人知れず悩んでいる現実があります。
吃音は2〜5歳の頃に始まるものが多く、20人に1人の割合で見られるそうです。その後、7〜8割の人は自然に治るものの、3割程度の方は吃音が続くと言われています。
吃音の原因ははっきりと特定されず、吃音を発症しやすい年齢が、ちょうど弟や妹の生まれる時期に多いこともあり、世の中では未だに「親の接し方の問題」や「家族の愛情不足が原因」と誤った捉え方をされてしまうことが少なくありません。むしろ子どもの吃音を心配しているご家族は愛情深い方ばかりですから、その誤った思い込みの

せいでご家族・本人を深く傷つけてしまうこととなります。
吃音のある人は、わざと言葉を繰り返しているわけではないので、真似されたりからかわれたりすると、傷つきます。そして、声がより出にくくなりやすくなります。周囲の人は、安易にかかって本人の話す不安を大きくしてはなりません。
吃音に対して「ゆっくり話そうね」「落ち着いてね」「深呼吸してから話してごらん」などと声かけすることは、効果がないどころか焦りにもつながるので、よい関わりとは言えません。言葉にまつて話していても、最後まで待つてもらえる周りの理解と環境づくりが何より大切です。吃音のある話し方を「その子の自然な話し方」と理解し、受け入れてもらえることが大切なのです。
吃音のある人は、世界中に100人に1人の割合で存在している身近なものです。この機会に、吃音について詳しく知りたいことがあれば、私たち「えがお」にどうぞご連絡ください。言語聴覚士の資格を持った職員もおりますので、対応を一緒に考えたいと思っています。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 里芋

里芋には、特有のぬめりの成分となっている「**カラクタン**」と「**グルコマンナン**」という2つの水溶性食物繊維が含まれており、腸内環境を整えコレステロール低下、血糖値上昇予防、などの効果があります。

また、カリウムも多く含むため、体内の過剰な水分を排泄する効果があり、高血圧やむくみの予防になります。

作り方

- 1 里芋はラップに包んで電子レンジに5分ほどかけ、皮をむいて片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる
- 2 万能ねぎは根を除いて、小口切りする
- 3 だし汁、しょう油、みりんを鍋にいれて、大根おろしとなめこを加える
- 4 ③を器に盛りつけた里芋にかけ、最後に万能ねぎを散らせば完成

揚げ里芋の なめこおろし



栄養価(1人分)

エネルギー	123kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	3.2g
炭水化物	22.2g
塩分相当量	1.4g

材料(2人分)

里芋	150g	片栗粉	大さじ1
なめこ	40g	だし汁	200cc
大根おろし	1/2カップ	しょう油	大さじ1
万能ねぎ	1本	みりん	大さじ1
		揚げ油	適量

ふくしま吃音懇話会

福島県は、他地域と比べて吃音の当事者団体がなく、吃音の専門家や相談先が不足している状態です。そんな中、吃音に関心のある全ての方々の「つながり」を福島県でつくるために、専門家や吃音のある当事者、保護者が集まって発足したのが「ふくしま吃音懇話会」です。

福島県内で吃音のある方、保護者の方の「居場所」づくりとしての交流会や専門家の知識・技術向上を目的とした研修会の開催、吃音の啓発を目的とした講演など、吃音に関する様々な活動に取り組まれています。今回のすまいるだよりも、会で紹介されているリーフレットを参考にしています。ぜひご一読ください。

ふくしま吃音懇話会
Instagramはコチラ▶



ふくしま吃音懇話会
ホームページはコチラ▶

