9月はアルツハイマー月間です

～認知症を知り、できることから始めましょう～

認知症は、脳の病気などにより記憶や判断力が低下し、日常生活に支障が生じる状態です。高齢になるほど発症する人は増えますが、誰にでも起こる可能性があり、本人だけでなく家族や地域にとっても身近な問題です。

今日からできる認知症予防

健康的な生活習慣は発症リスクを減らしたり、発症を遅らせます。食事・運動・睡眠の健康的な生活習慣は若い時から始めることが大切です。

- ウォーキングなどの適度な運動を続ける
- バランスの良い食事を心掛ける
- 高血圧や糖尿病など生活習慣病を予防・管理する
- 趣味やボランティアなどで人との交流を楽しむ
- 読書や計算、会話などで脳を積極的に使う
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送る

地域でできる「やさしい見守り」

一人ひとりの思いやりが、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。

- あいさつや笑顔で声をかける
- ゆっくり、落ち着いて話を聞く
- 急がせたり否定したりせず、本人の気持ちを尊重する
- 困っている様子を見かけたら、優しく声をかける

「年齢のせいかな？」と思ったら

次のような変化が続く場合は、一度相談してみましょう。

- 同じことを何度も話したり聞いたりする
- 約束や予定を忘れることが増えた
- 財布や鍵などの置き場所が分からなくなることが多い
- 慣れた道で迷うことがある
- 趣味や外出をしなくなった

■認知症についてのご相談は

❶かかりつけ医　❷地域包括支援センター　❸役場（健康福祉課）　❹ケアマネージャー　❺桑折町認知症初期集中支援チーム（自宅で生活している 40 歳以上で対応に困っている、認知症の診断を受けているが医療機関への受診が途絶えている場合には、支援チームにご相談ください。☎ 563-6763）

町で実施している事業（イベント）

町では地域包括支援センターと共に、認知症について学べるさまざまな事業を開催しています。開催については広報お知らせ版などで随時周知しています。少しでも興味のある人はぜひご参加ください。

認知症カフェ

「オレンジカフェもんも」の名称で開催中。お茶飲みしながら認知症について語らいます。次回は 10 月開催予定。一緒にカフェを運営するチームオレンジメンバーも大募集中です！

認知症サポーター養成講座

子供から大人まで認知症について学んでいます。参加者にはサポーターの証「オレンジリング」贈呈。随時開催。

見守り訓練

認知症等の理由で行方不明や迷子を想定に、声かけのしかたや「見守り QR コード」の利用方法を確認する訓練。

たばこをやめたらどうなる？「賢い禁煙」をはじめよう

たばこの 3 大有害物質

ニコチン
依存症を引き起こす原因物質。血管を収縮させて血液の流れを悪くする。血圧を上昇させたり、動脈硬化を進行させる。

タール
発がん性物質を多く含み、がんの発生や発育を促進させる。

一酸化炭素
血液中のヘモグロビンと結びつき、酸素を運ぶ機能を阻害する。動脈硬化や心筋梗塞のリスクを上げる。

あなたの煙で困っている人がいます

たばこを吸っている煙だけでなく、たばこから立ち上る煙にもニコチンやタールなどの多くの有害物質が含まれています。たばこを吸わない人でも煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。「受動喫煙」は、肺がんや気管支炎、喘息などの原因になるだけではありません。子どもにおいては、乳幼児突然死症候群（SIDS）や知能低下、将来的な生活習慣病のリスクなど、健やかな成長を妨げます。

禁煙によって得られる効果

- **48 時間後**：味覚や嗅覚が改善し始め、食事が美味しく感じられるようになる
- **数週間後**：咳や息切れが改善し、歩行や運動が楽になる
- **1 年後**：心筋梗塞や狭心症などのリスクが、喫煙を続けている人の「半分」になる
- **10 年後**：**肺がん**で死亡するリスクが、喫煙を続けている人の「半分」になる

町職員が語る！禁煙成功体験

禁煙に成功した健康増進係長
（斉藤雅史さん・50 代）に聞いてみました。

- 過去の喫煙歴　16 年（1 日 15 本）
- 禁煙歴　14 年

Q 禁煙しようと思った「きっかけ」は何ですか？

A 自ら禁煙の意思はありませんでしたが、妻の勧めで市販の「離煙パイプ」※に取り組んだことがきっかけです。

※毎日少しずつニコチン摂取量を減らすことで、ニコチン依存から徐々に離れていく仕組み

Q どのようにして禁煙しましたか？

A 禁煙補助グッズの「離煙パイプ」を活用し、普段のタバコを我慢せずに毎日少しづつニコチンを減らし、気づいたら1か月ほどで禁煙に成功していました。

Q 禁煙して「よかったこと」は何ですか？

A「味覚の変化から食事がおいしい」「朝起きた時の喉の調子がいい」「たばこの匂いがつかない」「たばこ代が浮く」など、よいことの方が多かったです。

Q これから禁煙したい方へメッセージをお願いします。

A 禁煙は、自分への最高のプレゼントです。タバコをやめると、味覚が戻り、毎日の食事がもっと美味しくなります。お財布にも優しく、大切な人との時間もより健康的に過ごせます。さまざまな禁煙サポートを活用し、新しい一歩を踏み出してみてはいかがでしょうか。

福島県オンライン禁煙サポートプログラム　無料

福島県では、禁煙をサポートするプログラムを実施しています。30歳以上の方を対象に無料でスマートフォンやパソコンを使って、自宅にいながら専門家の支援を受けられます。

オンラインでの診察後、禁煙補助薬の処方を受けられます。

申込方法

①禁煙補助薬を使用する場合

右記二次元コードから、お手持ちのスマートフォンに専用アプリをダウンロードしてください。

②禁煙補助薬を使用しない場合

右記の二次元コード、申し込みフォームよりお申し込みください。

詳しくは右記二次元コードの福島県ホームページをご覧ください。