

連載5回目



# のヘルスアップトーク

～認知症と第9期介護保険事業計画～

由布市では、令和5年度に「第9期介護保健事業計画」を策定しました。住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、医療・介護・生活支援などを一体的に提供できる「地域包括ケアシステム」の構築を推進していきます。

今回は、介護保険事業計画の中から『認知症』についてお伝えします。

『認知症』とは、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を言います。（厚生労働省ホームページより）

## ●介護が必要になった主な原因（令和4年度国民生活基礎調査より）

1位…認知症	16.6%
2位…脳血管疾患（脳卒中）	16.1%
3位…骨折・転倒	13.9%



健康寿命延伸のためには  
認知症予防が大切だね！

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、動脈硬化を引き起こし認知症のリスクを高めるため、若い時からの生活習慣病対策は認知症予防にもつながります。

※認知症は誰もがかかる可能性のあるものであり、この記事における「予防」とは認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味です。

## ●認知症予防のポイント！

### 運動

運動は認知症の原因となる生活習慣病の予防だけでなく、脳の活性化にもつながります。有酸素運動（ウォーキング、水中運動など）がおすすめです。家事などで意識して体を動かす事も良いです。



### 睡眠

睡眠中に認知症の原因物質である脳にたまったアミロイドβという物質が減少します。寝る前はテレビやスマートフォンの使用を控える、日中は適切に体を動かすなど良質な睡眠がとれるよう心がけましょう。

### 脳を活発に使う生活

趣味を楽しんだり、日記をつけるなど脳に刺激を与えましょう。また、お茶の間サロンや老人クラブに参加するなど、人との交流は脳の活性化に重要です。



## 耳の聞こえも認知症に関係あり！？

耳の聞こえが悪い方は、耳から脳へ入る刺激が少なくなる、人との交流がおっくうになり社会に出る機会が減少してしまうなどから認知症のリスクが高くなってしまいます。聞こえにくいと感じたら、主治医や耳鼻咽喉科に早めに相談してみましょう！

来月9月は『世界アルツハイマー月間』です。認知症を他人事ではなく自分事として考えていきましょう。



●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349

# 9月・10月 地区の健診・がん検診の日程

## ●総合健診（特定健診とがん検診が同時に受けられます）

9月20日(金)	午前9時～午前11時	湯布院福祉センター
9月26日(木)	午後1時30分～午後3時	はさま未来館 健康センター
10月2日(水)	午前9時～午前11時	庄内公民館
10月17日(木)	午前9時～午前11時	はさま未来館 健康センター
10月29日(火)	午前9時～午前11時	由布川地域交流センター



## 健診・がん検診は予約が必要です。予約受付中です！

2週間前までに予約していただくと自宅に問診票などをお送りできます。

- Web予約 由布市健診予約Webサイト（24時間対応） □ <https://yufu-kenshin.web.app/>
- 電話予約 由布市健診予約専用ダイヤル（受付時間 平日 午前9時～午後5時）  
☎097-529-7332



▲健診予約サイト

詳しい健診（検診）の項目などについては、健康おたすけハンドブックをご覧ください。



## ●問い合わせ

保険課 ☎097-582-1121 / 健康増進課 ☎097-582-1120

◀健康おたすけ  
ハンドブック