

いなほ三二通信



No. 29 2012年5月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472 (大谷会館内)



認知症は予防できる 生活習慣のコントロールが鍵



認知症を起こす病気は様々です。最も多いのはアルツハイマー病で50～60%。次いで脳血管性が15%で、レビー小体型も15%です。レビー小体型とは、筋肉のこわばりや小刻みに歩くといったパーキンソン病のような症状や、ありありとした幻想などが特徴の病気です。70、80代の患者では、純粋なアルツハイマー病、純粋な脳血管性といった認知症は少なく、両者の混在型が多いそうです。

脳卒中対策が進んで、脳血管性の認知症は減りました。アルツハイマー病もある程度予防できることが分かってきました。

その方法とは、高血圧や脂質異常、糖尿病といった生活習慣病や、喫煙、大量の飲酒、運動不足、人付き合いが少ないといった生活習慣を改めることです。

病気のリスクを上昇させるのは糖尿病、中年期の脂質異常症、喫煙習慣で、逆に減らすのはバランスの良い食事や適量の飲酒、運動です。

ふれあい会食事業 会食ボランティア



内容：献立の作成
食事づくり
食材の購入

毎月第2・4金曜日
9:00～14:00
七里公民館
実習室

単身高齢者を対象
に食事作りをする事業
で、第2金曜が試作、
第4金曜が本番です。
このボランティアを
現在募集中です。

お申し込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 687-9997

平日13時～18時



5月の行事予定

日	曜日	行事
8	火	歌声サロン
12	土	園芸サロン
13	日	総会
		懇親会
17	木	うんどろサロン
23	水	子育てサロン
25	金	会食サービス
26	土	会食ボランティア 研修会
27	日	理事会

