



健康ガイド

教えて！医学

すこやか生活習慣



脳を元気に保つために ～毎日の「楽しい!」を大切に過ごしましょう～

川口市立医療センター
認知症看護認定看護師

かみ むら とよ こ
上村 豊子

「最近、人の名前が出てこない」「何を取りに来たか忘れてしまった」—このような「もの忘れ」は、年齢と共に誰にでも起こり得る自然な変化です。とはいえ、「年だから仕方がない」と何もしなくてよいわけではありません。毎日の過ごし方を少し工夫することは、脳を元気に保つことにつながります。

「認知症疾患診療ガイドライン2026」には、複数の健康上のリスクに働きかける「多因子介入」が、認知症の発症や進行リスクを低減する可能性があることについて記されています。多因子介入とは、身体を動かすことや、食事、認知機能を使う活動、人との交流など、いくつかの活動を組み合わせて行う方法です。

脳を元気に保つために、特別なことを始める必要はありません。散歩をしながら季節の花を見る、友人とおしゃべりをする、好きな音楽を聴く、料理や園芸を楽しむ。このような「楽しい!」と感じる日常の行動が良い刺激となり、これを積み重ねていくことが脳と心を支えていきます。大切なことは、「頑張りすぎる」ことではなく、「楽しみながら続ける」ことです。毎日の暮らしの中に、笑顔・会話・運動を少しずつ取り入れて、脳も心も生き生きとした毎日を過ごしていきましょう。

また、「最近ちょっともの忘れが気になるな」と感じたら、チェックリスト(→8ページ)で確認してみてください。不安な場合は1人で悩まず、家族やかかりつけ医、地域包括支援センターなどへ相談しましょう。早めの相談は安心につながり、生活を整えるきっかけにもなります。

参考:「認知症疾患診療ガイドライン」作成委員会「認知症疾患診療ガイドライン2026」

～お知らせ～

11月に開催する市民大学で認知症をテーマにした講義を行う予定です。興味があるかたは、この機会にぜひ一緒に学びましょう。
※詳細は前川南公民館(048-266-5539)にお問い合わせください。



結核を正しく知るための6選

①結核とはどんな病気?

結核とは結核菌により主に肺に炎症が起こる病気です。



②どうやって感染するの?

空気感染(飛沫核感染)です。咳やくしゃみにより、結核菌の混ざったしぶきが空気中に飛び散り、それを吸い込むことで感染します。



③症状は?

2週間以上続く咳や痰、発熱、だるさ、食欲低下、体重減少、寝汗など。高齢者は、自覚症状の訴えが乏しいことが多く、発見が遅れやすいことが特徴です。



④日本の重大な感染症

「今でも1日に28人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている。」
(引用:結核予防会結核の常識2024)



⑤川口市の現状は? (人口10万対)

令和6年 結核罹患率

埼玉県
7.4

全国
8.1

川口市
9.9

全国や埼玉県と比べて、
結核と診断される人が多い

川口市
新規登録患者
60人

⑥年1回の胸部レントゲン検査 で早期発見!

年に1回は結核検診を受診しましょう。65歳以上のかたは、感染症法施行令により、年に1回の受診が義務付けられています。



結核・呼吸器感染症予防週間 9月24日～30日

肺がん・結核検診 (川口市の検診)

検診の詳細は市ホームページをご確認ください。
健康増進課 ☎048-256-1135

70歳以上
無料

40～69歳
500円

受診期間は毎年
6月～翌年2月末

疾病対策課 ☎048-423-6726 FAX048-423-8852

川口市の 官民連携地域情報ウェブサイト



H-U Kawaguchiとは
行政情報だけでなく、お店やイベントなど、
さまざまな川口の情報を掲載しています



きゃぼらんグッズ

広報課(第一本庁舎6階)で
好評発売中!



ワンポイント 手話講座

①高齢

少し丸めた右手の甲を上にして顎まで上げる。



今月は「敬老の日」をご紹介します。「高齢」と「祝日」の手話を組み合わせて表現します。

②祝日

両手を開いて手のひらを自分に向け、親指を組み合わせ、4指をひらひらと揺らす。
2本の国旗が交差する様子。



障害福祉課 ☎048-259-7926 FAX048-259-7943

川口市 広報課 職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6 MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日:平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00

ぜひご利用ください
暮らしに役立つ情報が満載
きらり川口情報メール

