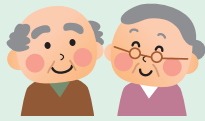


● 今日からできる認知症予防

認知症は脳の病気で、主に記憶や言語などに障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態です。

笑うことを意識しましょう

最近「笑うこと」が認知症の予防に大きな役割を果たすのではないかとわれています。認知症の予防だけではなくさまざまな病気の予防として、ストレスを溜めずに「笑うこと」を意識していくことが大切です。意識して笑顔を作るだけでも効果的であるともわれています。「笑う門には福来たる」の気持ちで生活していくことを心掛けましょう。



生活習慣を規則正しくしましょう

認知症の発症は生活習慣と関係があるともわれています。認知症になるリスクを減らしましょう。

- ① **食事:** バランスの取れた食生活を心掛け、良くかみましょう。アルコールやカフェインの摂取は控えめにしましょう。
- ② **運動:** 週2~3回程度の運動を心掛けましょう。有酸素運動を取り入れると効果的です。
- ③ **脳への刺激:** 新聞を読む、歌を歌うなど普段からできることをやってみましょう。
- ④ **知的行動:** 趣味を持ち、人と関わりましょう。翌月の予定を立ててみましょう。
- ⑤ **睡眠:** 30分以内の昼寝や、起床後2時間以内に太陽の光を浴びましょう。

将来を健康的に過ごすためにも、規則正しく生活し、日ごろの生活習慣に気を使うことが大切です。今日からできることを始めてみませんか。

■ 動脈硬化と虚血性心疾患について

川口市立医療センター

やはぎ たか ゆき
循環器科・集中治療科 医師 矢作 隆 幸



心臓は1日に約10万回程度の収縮と拡張を繰り返し、全身に血液を送るポンプの役割を担い、心臓の筋肉(心筋)に酸素と栄養を運んでいる血管を冠動脈と呼びます。

狭心症や心筋梗塞は虚血性心疾患と呼ばれ、冠動脈の動脈硬化により血管が狭窄もしくは閉塞することで胸の痛みを起こします。動脈硬化の原因としては「喫煙」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」「肥満」などが挙げられます。

虚血性心疾患の予防には、危険因子の原因となる生活習慣を見直し改善することが望まれます。禁煙、食事制限(塩分・糖分・脂肪・コレステロール)と適度な運動療法(高齢者の場合転倒などの事故に十分な注意が必要ですが、速足歩きなどの中等度の有酸素運動を1日30分、週5日間)が推奨されています。

食事療法、運動療法のみで改善が得られれば理想的ですが、早期の内服加療が望ましい場合もありますので、健診の結果などは放置せず医師に相談するようにしてください。またすでに生活習慣病で通院加療中のかたでも、動脈硬化は徐々に進行する場合があります。

当院では負荷心電図や冠動脈CT、および負荷心筋シンチグラフィや心臓カテーテル検査など、必要に応じて精密検査を検討します。胸痛や胸がしめつけられるなどの症状を自覚したら、まずはかかりつけの先生にご相談ください。

ひと

ジョググイズマイライフ

マソンランナー 古市 武さん (元郷2)

昨年2月に行われた東京マソンを74歳にして完走。東京・ボストン・ロンドン・ベルリン・シカゴ・ニューヨークのワールドマソンメジャーズに含まれる世界6大都市マソン全てを完走し、日本人3人目、日本人男性では初めて「Six Star Finisher」の称号を手にした。

初のフルマソンは65歳の時。定年退職後、健康のために通い始めたジムでホノルルマソンに誘われたのがきっかけ。それまでマソンと無縁な生活だったため、「誘われた時は冗談かと思った」。しかし、ジムの練習会で走る楽しさを知り、川口マソンをはじめ国内外の大会に参加するほどマソンにのめりこんだ。「この時、声を掛けられなかったら今の自分ではなかった。今ではマソンのない生活は考えられません。年齢・性別に関係なく楽しめ、みんなで盛り上がることをできるんです」。

「Six Star Finisher」がかかった昨年の東京マソンでは、大会3カ月前に前立腺癌の全摘手術を受けた。大会に間に合うようにスケジュールを調整して手術に臨んだが、体力

の低下は予想以上で、術後に再開した練習では体中が悲鳴を上げ、思うように練習を積み重ねることができなかった。

大会直前まで出場するか迷いながらも開き直って大会に参加。制限時間の7時間ぎりぎりまで走る予定だったが、結果的に約1時間速くゴールできた。「途中足が前に出なくなり、完走は無理だと思った。温かい声援に後押しされ何とか完走できました」。嬉しそうに、ゴールの瞬間を振り返る。

現在も週5回ジムに通い、次の大会に向けてジョギングや、筋肉トレーニング、スイミングなどのトレーニングに励む。

「生涯現役が目標。参加したことがない大会がまだまだありますからね」。快挙を達成してもなお走り続ける姿は、世界中のランナーの憧れの的である。(敬)



車上ねらい被害に注意!



市内では、今年上半期だけで165件の車上ねらい被害が発生しました。特に、月極駐車場に駐車中の車両内から電動工具を盗まれる被害が多発しています。車両から離れる際は対策を心掛け、被害にあわないようにしましょう。

車上ねらい対策

- 1 **施錠を徹底する**
短時間でも車を離れるときは、必ず施錠する。
- 2 **車両内に物を置かない**
貴重品や電動工具などを車に積んだままにしない。
- 3 **監視性を高める**
夜間の照明設備があり、見通しのよい駐車場に駐車する。



問防犯対策室 ☎048-242-6361