

認知症を学ぼう！その③

今回は、誰でも起こりうる脳の病気『認知症』の予防についてご紹介をします。

認知症の原因の約2割を占める脳血管性認知症の予防には、高血圧や高脂血症、肥満などの対策がとても有効です。また、認知症の原因の半数以上を占めるアルツハイマー病でも、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす(発症を遅らせる)ことが示されています。特に脳の活性化を図ったり、楽しく運動をすることは、脳のアルツハイマー病変を弱めたり、記憶を司る海馬の働きを高めることが示されています。

認知症予防日々の生活のポイント

大切なのは、笑顔で楽しく過ごすこと

- お金の管理や身の回りのことなどできることは自分で行う。
- 趣味やボランティアなど自分自身にあった楽しみや生きがいを見つける。
- 地域やイベントに参加するなど外出する機会を増やす。
- できるだけ明るく柔軟な思考を心がける。
- 新聞や雑誌を読んで新しい情報を得る。
- 思い切って禁煙し、お酒は適量を守る。
- 短い昼寝(午後1～3時の間で30分程度)と夕方の運動は、睡眠リズムを整えます。脳の健康に役立てましょう。



認知症を予防する食習慣改善のポイント

ポイント1: 肉よりも魚を摂る
特に青背の魚などに含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血栓を予防して脳内の動脈硬化を防ぎ、脳内の血流を良くします。

ポイント2: 野菜や果物を積極的に摂る
緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化、認知症の予防に役立ちます。

ポイント3: 塩分を摂りすぎない
食塩の過剰摂取が高血圧を、引き、血管性認知症につながります。味付けは薄味を心がけましょう。

ポイント4: 甘いものは控える
お菓子やケーキなど甘いものを摂りすぎると、脂質異常症や糖尿病など認知症につながる生活習慣病を招きやすくなります。

ポイント5: 水分補給
高齢者は脱水症状になりやすいので、1日1～1.5リットルを目安に意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。

ポイント6: よくかんで、腹八分目
よくかむことで、記憶を担当する細胞が元気になり脳が目覚めます。また、食べ過ぎていると、脳細胞の老化が早まります。

認知症を予防する運動のポイント

適度な運動の効果

- 血液の流れをよくし、動脈硬化を防ぐ⇒脳の血管を守る
- 脳の神経細胞が刺激され活発になる⇒脳の老化を抑える
- 筋力の衰えを防いで、骨を丈夫にする⇒骨折を予防する

有酸素運動・筋力トレーニング

ウォーキングやランニング、水泳などは有酸素運動といわれ、血流をよくし、脳に刺激を与えて認知症を予防します。1日30分以上のウォーキング程度の運動を週3回ほど行うのがよいとされています。

家事も立派な運動習慣

買い物は徒歩で歩く、こまめに掃除をする、庭の手入れ、洗濯をするなど日常の家事を丁寧に行うなど体を動かす機会を持ちましょう。



総合政策課からのお知らせ

大規模な土地取引の際には届出が必要です

10月は「土地月間」です。土地は国民の貴重な資産。土地の投機的な取引や地価の高騰を防ぐため、一定面積以上(都市計画区域内5,000平方メートル以上、都市計画区域外10,000平方メートル以上)の土地を取得する場合は、国土利用計画法に基づき契約日を含め2週間以内に県知事へ届け出ることが義務付けられています。

無届けの取引や、偽りの届け出をした場合には法律で罰せられることがありますので、一定面積以上の土地を取得した場合は、必ず届け出をするようにしてください。

☎ 総合政策課 Tel 42-8724

商工労政課からのお知らせ

大槌町被災離職者雇用奨励金

震災の影響により離職した町内の者を雇用する町内の事業主に対して、雇用者1人につき奨励金として10万円を交付します。ただし、1事業所につき3名を限度とします。

■交付要件

- (1) 町内に事業所を有する事業主であること
- (2) 雇用保険適用事業所の事業主であること
- (3) 町税完納事業主であること
- (4) 平成23年3月11日から平成23年11月20日までに次のいずれにも該当する者を雇入れ、継続して6ヵ月以上雇用する事業主であること

ア 震災の影響により離職した者等

イ 町内に住所を有する者

ウ 1週間の労働時間が30時間以上である者

エ 雇用保険の一般被保険者であること

オ 国、県又は町の雇用関係助成金等を受給していない者

■提出書類

- (1) 町税の完納証明書
- (2) 労働条件通知書又は雇用契約書の写し
- (3) 雇用保険被保険者資格取得等確認通知書(事業主通知用)
- (4) 奨励金の対象となる期間の出勤簿の写し
- (5) 対象労働者の住民票抄本
- (6) その他必要とする書類

事業内容詳細、様式等につきましてはホームページでご確認ください。

電話での問い合わせも受け付けております。

☎ 商工労政課 Tel 42-8725

きむらとしろうじんの「野点」

きむらとしろうじんの野点(のだて)は、陶芸+お抹茶屋台です。素焼きのお茶碗の一つ選び、絵付けをし、その場で焼き上げられた自作のお茶碗でお茶をお楽しみいただけます。摩訶不思議ないでちの茶人が、陶芸窯や素焼きのお茶碗など一式をリアカーに積んで、まちに出発する「移動式陶芸お抹茶カフェ」です。色とりどりのお茶碗でお茶を飲み、集まった人たちとおしゃべりをしながら時間を過ごしませんか?ぜひ、お気軽に足をお運びください。

■開催日・場所 10月7日(日) 大槌駅前広場

■時間 11:00～18:00

■参加費 茶碗絵付け 1500円 無料お楽しみ企画あり

☎ ひよっこりひょうたん塾事務局

TEL 090-6229-4621 Mail hyotanjuku@gmail.com

HP <http://hyotanjuku.jimdo.com/>

大槌町新規学卒者雇用促進奨励金

町内に住所を有する新規学卒者を従業員として雇用する町内企業及び釜石市内企業に対し、雇用者1人につき奨励金として30万円を交付します。ただし、1企業につき5名を限度とします。

■交付要件

- (1) 町内及び釜石市内の企業
- (2) 町税・市税の完納企業
- (3) 平成24年3月学卒者を平成24年9月30日までに雇用保険に加入させ、6ヵ月以上常用雇用し以後も継続して雇用していること

■提出書類

- (1) 平成24年度大槌町新規学卒者雇用促進奨励金交付申請書
- (2) 町税の完納証明書または市税滞納がないことを証明する書類
- (3) 雇用対象者の住民票抄本
- (4) 労働条件通知書または雇用契約書の写し
- (5) 雇用保険被保険者資格取得等確認通知書(事業主通知用)の写し
- (6) 新規の従業員と経営者が二親等以内の親族でないことを証明する書類

大槌町雇用調整助成金

国の雇用調整助成金または中小企業緊急雇用安定助成金の支給を受ける事業主に対し、これら助成金の5分の1の額を大槌町雇用調整助成金として交付する。

■交付要件

- (1) 町内に事業所を有していること
- (2) 町税を完納していること
- (3) 国の雇用調整助成金または中小企業緊急雇用安定助成金を受給しているもの

■提出書類

- (1) 平成24年度大槌町雇用調整助成金交付申請書
- (2) 町税の完納証明書
- (3) 国の雇用調整助成金または中小企業緊急雇用安定助成金の支給決定通知書の写し
- (4) 給与等総支給実績調