



健康せきかわ21 いきいきライフ

歩いて健康！大したもん蛇コース



運動習慣の普及定着を図る環境づくりの一環として、平成十九年度から県が中心となって健康ウォーキングロードの登録を始め、現在、県内には九十九のコースがあります。村内には平成二十年度に登録されたふれあいど〜むから湯沢・高瀬温泉を往復する「歩いて健康！大したもん蛇コース」があります。

第二の村内コース登録をめざし、下関集落渡邊邸周辺の街並み散策コースを検討中で、十月三十日に行われる堀と柳の秋まつりの際にコースのお披露目イベントを予定しています。約一・一キロのショートコースで、十五分程度で歩けるお手軽コースです。イベント

健康ウォーキングロードを存じですか？

紅葉の季節、散策しながら歩いてみましょう

トの詳細は全戸配布のちらしでお知らせする予定です。村民の皆さんに気軽に楽しく歩いてもらうことでウォーキングを始めるきっかけになれば、皆さんの健康づくりにつながると思います。秋のさわやかな風に吹かれながらお気に入りのコースを少し歩いてみませんか？

あなたのお酒の飲み方 大丈夫ですか？

アルコールの問題をテーマに依存症の当事者の体験発表や専門医の講演会を行います。身近なお酒にまつわることを学んでみませんか？

- とき 10月15日(土)
午後1時30分～4時30分
- ところ 村上市教育情報センター 視聴覚ホール
- 内容 講演「アルコール依存症って治るの？」
河渡病院 若穂 徹 副院長
AAメンバーによる体験談
(AAはアルコール依存症者の自助グループです)
- その他 申込不要、無料
- 問い合わせ 村上保健所 地域保健課
TEL 53-8369

村民の1日平均歩数

平成21～22年度にかけ、健康づくり推進員の協力を得て、上関・四ヶ字・湯沢・女川地区で20～70代の男女約120人を対象にウォーキングモニターを実施しました。

その結果 1日平均歩数は平均7,228歩で国の平均(約7,000歩)と同じ程度 性別では男性の方が多く 年代では50代の方が多いということが分かりました。

関川村包括支援センター通信 33

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三

日本の平均寿命は女性が世界第一位(八六・三九歳)で、男性が第四位(七九・六四歳)と、世界的にみても長寿国です。

高齢になると、認知症の発現率(認知症になる割合)が増えてくるのが統計的に証明されていて、八十五歳以上の四人に一人が認知症状態を有すると言われています。

知っておきたい 認知症

認知症は、記憶障害、見当識障害(日にち、時間、場所などが分からなくなる)、実行機能障害(調理や掃除などの段取りができなくなる)などの中核症状と被害妄想、徘徊、興奮などの二次的症狀が現れます。

家族など、周りの方の対応を難しくさせてしまうのは、本人の性格、生活歴、生活環境といったものが病気に大きな影響を与えることにあります。

予防にはどのようなものがありますか?とよく質問され

ます。研究段階であり、この方法といった確実性のあるものはありませんが、生活習慣病の予防(食事、運動など)や悪化予防が認知症の予防につながると言われています。また、心の健康を保つことも大切です。

たとえ認知症になっても家族や周囲の方が病気を正しく理解し、見守る体制ができれば、安心して自宅で暮らすことが可能です。村では、認知症を正しく理解し、見守る体制づくりを目的として認知症サポーター養成に力を入れています。たくさん認知症サポーターが増えることで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる体制が作れます。

現在策定中の第五期介護保険事業計画(平成二十四年度から二十六年までの三か年計画)には、認知症対策も十分に審議し、村の対応、対策を盛り込んでいきます。

健康講座

81

予防接種のスケジュール

県立坂町病院 小児科 今田 研生

外来診療中にお母さん達から「この子は ワクチンの予防注射をしたほうがよいですか?」と質問されることがあります。そもそも予防接種はなぜ必要なのか考えてみましょう。赤ちゃんには生まれ持った免疫がありますが、生後半年くらいで消失します。それ以降は、赤ちゃん自身で免疫をつけなくてはなりません。そのお手伝いをするのが予防接種です。

ワクチンの種類によって接種間隔や回数、接種を勧める年齢(対象年齢)が違います。日本で予防接種を受ける場合、不活化ワクチンでは一週間以上、生ワクチンでは四週間以上の間隔をあけることになっています。よって、すべてを受けようと思えばかなりの回数と期間になります。まずは理想の接種年齢を目安に予定を立ててみてください。そして日程が決まっている集団接種を優先して計画します。個別接種に関しては、そこから決められた間隔をあけて組み入れましょう。決められた接種間隔で受けられない場合は予防接種法に基づかない予防接種となりますが、病気にかかるよりは受けておいたほうが良いでしょう。

費用は全額自己負担です。予防接種で難しいのはスケジュールの立て方でしょう。

予防接種には個人および社会全体としての感染の防止や

万が一病気にかかったとしても軽く済んだり、その合併症を少なくするなどのメリットがあります。しかし、その一方でデメリットがあることも事実です。重篤な副反応が起きたり、受けたにも関わらずその病気になったといった事も報告されています。よって、受けるべきか否か疑問を抱くお母さんも増えてくるようにです。そのため冒頭のような質問も出るのでしよう。確かに、100%安全と言い切れることはありません。しかし、予防接種を受けられないために世界では毎日千人以上の死者が出ていると言われています。それに対して、予防接種で重篤な副反応が生じる確率は百万人に一人くらいという統計があります。これらの数字を見てどう考えるかは人によって違うかもしれませんが、いずれにしても、それぞれのメリットとデメリットを十分に考慮したうえで受けるか否かをお母さん自身で判断して欲しいと思います。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一