



健康せきかわ21 いきいきライフ

6月は食育月間です

6月は1か月を通して食育月間、また、毎月19日は1年を通して食育の日とされています。

皆さんは日頃から食生活に気をつけているとは思いますが、より健康でいきいきとした生活を送っていただくため、今まで以上に「食」に対する意識を高めていただける機会となれば幸いです。

より健康な生活を送るために

- * 普段の食生活を見つめなおし、具体的な目標を定めて実行にうつしましょう！
- * 家族と一緒に会話をしながら食事をするのも食育のひとつ。家族団らんの食卓を心掛けましょう！



村では健康づくり計画「健康せきかわ21」を策定し、村民の健康維持・増進に取り組んでいます。
特に6月は「月間」「週間」がたくさんあり、これに合わせ様々なイベントや事業が実施されます。ご家庭でも、少し意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

6月は「月間」「週間」 がたくさんあります

6月は学校や職場の生活環境にも慣れてくる頃ですが、少し疲れが出てくる頃でもあります。生活習慣を整え体調管理をしつかりと行い、これからくる暑い夏をのりきれられる身体をつくりましょう！

少しでも「たばこをやめてみようかな・・・」と思うなら、ぜひ禁煙にトライしてください。

今は禁煙外来や禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）など、禁煙を助けてくれるものが様々あります。失敗しても、失うものに比べて得るものははるかに多いはず。途中であきらめないことが大切です。



5月31日～6月6日は

「禁煙週間」です

歯と口が担う重要な役割には「食べる」だけでなく「話す」「呼吸する」「表情をあらわす」など様々あり、歯と口は全身の健康を支えています。

喫煙、ストレス、バランスの悪い食事、不規則な生活は歯や口の病気につながります。この機会に家族でお口の中から生活習慣を見直しませんか？



6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

関川村包括支援センター通信 ④3

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

今年度も地域ファンルームが始まりました！

みなさん、参加してみませんか？

昨年度から行っている元
気ハツラツ事業の「地域フ
ァンルーム」が今年度もス
タートしました。

地域ファンルームとは、
最近、足腰が弱くなり歩く
のが大変になってきた、物
忘れが多くなり不安、外に
出る機会が少なくなってきた
という65歳以上の方々を
対象に、要介護状態になる
のを予防する事業です。

村内4地区（九ヶ谷、七
ヶ谷、川北、女川）で、月
2回実施していて、自宅か
ら会場までは車での送迎を
行っています。事業の内容
は、椅子に座って行う無理
のない運動や歯科衛生士に
よるお口の健康講座のほか、
栄養士による栄養指導、調
理実習を計画しています。
昨年度から参加している
方々から「月2回、みんな
と顔を合わせておしゃべり



するのが楽しみ」「運動す
る習慣ができ、体がスカッ
とするようになった」とい
う声があり、自宅で運動習
慣が身についたり、舌
ブラシを使う習慣がついた
りと介護予防の意識が高く
なってきました。

自分の住む身近な場所
で顔見知りの仲間と一緒に介
護予防し、元気に長生きし
ていきましょう。

健康講座

101

ぱーきんそん騒動記

新潟県立坂町病院 神経内科部長 新井 亜希

「私、手がふるえるから
『ぱーきんそん』なんです！」
「じいちゃんが歩けなくなっ
て『ぱーきんそん』と言われ
た！」「テレビで見た薬を下
さい！」

このように駆け込んでくる
方が数え切れないほどいます。
まずは診察と検査を行います
よう、と申し上げても「テレ
ビで言っていたし、インタ
ネットで書いてあったし、早
く薬を下さい！」と、お叱り
を受けることもあります。

しかしながら、パーキンソ
ン病やパーキンソン症候群の
診断と治療は神経内科専門医
でも細心の注意を必要とする
ものであり、単純なものでは
ありません。実際『ぱーきん
そん』と駆け込んでくる方々
のうち、典型的なパーキンソ
ン病である方は一部であり、

その他の病気や原因をお持ち
であることも多いのです。

特に高齢者の場合、内科の

病気をはじめとする様々な病
気や薬の影響で、ふるえたり、
歩けなくなってしまうたりす
ることがあります。ですから、
きちんと原因をつきとめて、
原因に応じた対応をすることが
重要です。単純にパーキン
ソン病治療薬を使用すればよ
いというものではありません。
「ぱーきんそんだ！」と駆け
込んでくる方を診察する際に
は、まず、その方が内服して
いる薬を詳細に調べます。
(受診時にはお薬手帳を持参
して下さい) なぜなら、人に
よっては、内科の病気などの
治療のために必要だからこそ
使用されている、ごくごく一
般的な普通の薬によってパー
キンソン症候群が生じてしま

うことがあるからです。

認知症として多くの薬を内
服している場合にも注意が必
要です。そして、パーキンソ
ン病治療薬によって症状がむ
しろ悪化したり、幻覚を生じ
たりする病気もあるので話は
複雑です。ですから、様々な
事柄に配慮することが必要で
あり、神経内科専門医でも細
心の注意を必要とする、大変
難しい舵取りを考えることに
なるのです。

さて、いざ治療方針が決ま
っても薬の調整には時間がか
かります。「テレビで言っ
ていた薬を下さい」「すぐに特
効薬を処方できないのか！」
「通院が大変だから、すぐに
治せ！」などと言われること
も多いのですが、その方に最
適で副作用の少ない治療を行
うためには、時間をかけた丁寧
な治療が必要です。症状を
ゼロにはできなくても、正し
い治療によって、より快適に
過ごすことは可能です。
じっくりと治療に取り組む
ことが重要なのです。

*このコーナーへのお問い合
わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111