

こんにちは

保健師です



奥村芳子です

## 認知症予防に！ 「コグニサイズ」のご紹介

最近、テレビや雑誌で認知症や脳機能低下を予防するための、手軽な脳トレや健康チエックが取り上げられることが多くなりました。「こんなことができなければ、老化のサイン！」などの言葉を聞けば、つい気になってやってみるという方も多いのではないのでしょうか？

あまり気にし過ぎる必要はないですが、日頃の生活習慣を振り返って新しい習慣を取り入れるのも、生活の中の良い刺激になると思います。

さて、題名の「コグニサイズ」という耳慣れない言葉ですが、これは、国立長寿医療研究センターが英語の「認知」と「運動」を組み合わせて作った言葉で、具体的には次のようなトレーニングを行うことです。

①両足で立って、しっかりと数えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数で手を叩く。

1 2 3 4 5 6...

②いつもより大股で、しりとりや計算を交えて少し早く歩く（二人で一緒に歩くのもいいですね）。



これらは入門編で、さらに人数を増やしたり両足のステップを組み合わせたたりなど、やや難しいトレーニングも提案されています。脳を活性化させる動きと体の運動を組み合わせたことで、脳と体の両方の機能を向上させるのが狙いで、解説用の本も市販されています。

このトレーニングを考案した国立長寿医療研究センターでは、「軽度認知障害」（認知症ではないが正常とも言えない状態）の段階で、認知と運動のトレーニングを組み合わせることで、認知機能の低下を抑制できることを明らかにしました。

その背景には、全国的に認知症を患う人が年々増加しているという問題があります。2012年に全国で462万人だった患者数が、2025年には700万人を超えると推計され、わずか十数年で1.5倍に増加すると予想されています。

「軽度認知障害」とは？

認知症ほどではないけれど、正常な「もの忘れ」よりも記憶などの能力が低下している「軽度認知障害」が最近注目されています。

軽度認知障害の人の全てが認知症になるわけではありませんが、この段階からトレーニングや治療を開始することで、認知症への進行を防いだり遅らせたりする効果が期待されています。

「軽度認知障害」のサイン・症状

軽度認知障害の特徴としては、次の4つがあげられます。

- ① 同年代の人に比べてもの忘れの程度が強い。
- ② もの忘れが多いという自覚がある。
- ③ 日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない。
- ④ もの忘れがなくても、「昔から知っている物の名前が出てこない」「物事の段取りが悪くなってきた」などの症状がある。

認知症ではなさそうだと思っても、もの忘れの程度が同年代の人に比べてやや強いつと感じたら、念のために専門医を受診することが早期発見・早期治療につながります。

認知症と生活習慣病の関係  
高血圧や糖尿病などの内科疾患と、脳の疾患である認知症は「別物」というイメージがあると思いますが、最近の国内外の調査で明らかになったアルツハイマー型認知症の危険因子として、糖尿病、中年期の高血圧、中年期の肥満、身体活動の不足などがあげられています。

つまり、認知症予防は中年期からすでに始まっており、食事や運動などの日々の生活の積み重ねが、生活習慣病と同時に認知症の予防にもつながっているということです。  
自分のできるころから、心と体の健康づくりに取り組んでいきましょう。

占冠村地域包括支援センター  
（占冠村役場保健福祉課内）

電話 56-2022

# 避難訓練のお知らせ

◎ 9月26日（土）水害避難訓練を行います。

もしもの災害に  
備えて・・・  
ご参加ください

訓練日 平成27年9月26日（土） 午前8時30分

対象地域 宮下行政区・本通行政区・千歳行政区・  
占冠第一行政区・占冠市街行政区  
※対象行政区以外の方も参加できます。

避難場所 占冠中学校体育館  
※占冠第一・占冠市街の方は、一度占冠地  
域交流館に避難してから、バスに乗り占冠  
中学校へ移送いたします。



## 訓練の流れ

- ①大雨により、避難判断水位に迫る勢いで河川の水位が上昇したため、宮下行政区・本通行政区・千歳行政区・占冠第一行政区・占冠市街行政区に避難を勧告することを想定しています。
- ②午前9時に参加行政区の皆様には、サイレンと広報車でお知らせしますので、避難所としている占冠中学校、占冠地域交流館へ移動することになります。自動車で移動する方は、誘導員を配置しますので指示に従って駐車してください。また、臨時避難者用巡回バスも運行する予定です。
- ③避難誘導後は、痛ましい犠牲者を出した昭和37年8月に占冠村で起こった未曾有の大水害について、当時の村内の被害状況や被災した思いなどについて村民の方から講演をいただくこととしています。また、避難用備蓄食糧の試食も行います。

## 訓練にあたり

- 避難する前に、電気・ガスなどの火元を消してください。
- 避難場所への移動は、交通ルールを守り事故に注意してください。
- 動きやすい服装で訓練に参加してください。
- ご近所の方と連絡を取り合い、2人以上での行動に心がけてください。

ご不明な点は担当までお問い合わせください。

■お問い合わせ 総務課総務担当 電話56-2121

※今月の「村びと紹介」は、お休みです。

## 占冠村の放射線量の状況（8月）

測定日 8月10日

【単位：マイクロシーベルト】

測定場所	測定時間	天候	測定値	測定場所	測定時間	天候	測定値
占冠中央小学校グラウンド	10:15	曇り	0.048	占冠へき地保育所グラウンド	10:25	曇り	0.049
双民館グラウンド	10:35	曇り	0.051	トマム小中学校グラウンド	11:25	晴れ	0.053
占冠地域交流館グラウンド	10:45	曇り	0.052	トマムへき地保育所グラウンド	11:35	晴れ	0.050

※北海道の空間放射線率モニタリング結果（上川総合振興局0.0209～0.0780）と比較して平常レベルと判断されます。

「北海道の空間放射線率モニタリング結果」は、下記のホームページで公開されています。

【北海道衛生研究所】「環境放射線測定結果」 <http://www.iph.pref.hokkaido.jp/>

■お問い合わせ 総務課総務担当 電話56-2121