

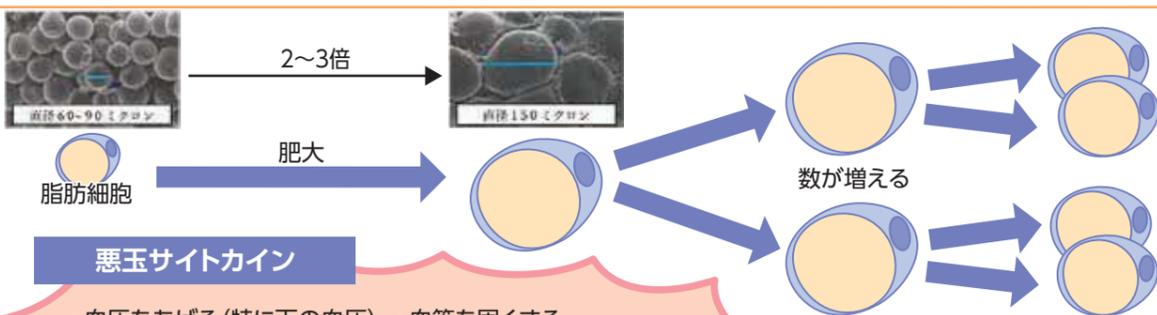
気になる高血圧の主な原因

《お問い合わせ》

八重瀬町保健センター ☎098-998-1149

肥満

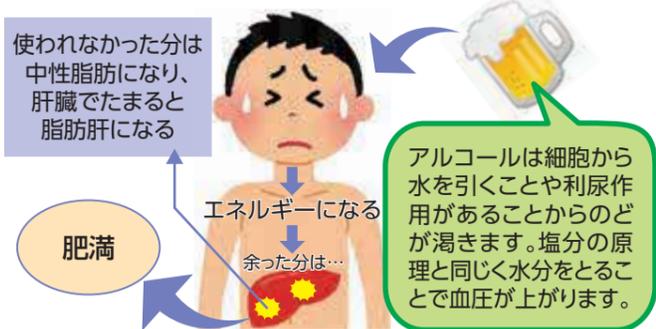
BMIが25を超えると脂肪細胞が肥大化・分裂し、悪玉サイトカインの分泌が増加



悪玉サイトカイン

- 血圧をあげる(特に下の血圧)
- 血管に炎症を起こす
- 血栓をつくる
- 血管を固くする
- 中性脂肪がつくられやすくなる
- インスリンの働きを悪くする

アルコール



喫煙

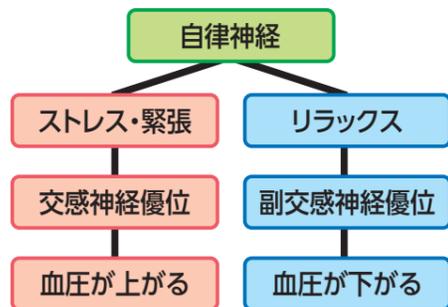


塩分

塩分の摂りすぎにより血液中の塩分濃度が高くなると細胞から水を引いてしまい細胞内液の水分が減ってしまいます。するとのどが渇き、水分を多くとることで血液量が増加し血圧が上がります。

ストレス

血圧と自律神経は大きく関係しています。



ご家庭で余っている食品はありませんか？ フードドライブにご協力をお願いします！

フードドライブとは、ご家庭で余っている食品やお中元などの贈答品、つい買いすぎてしまったものを募り、必要としている方に提供する活動です。食品ロス削減にもつながります。

2ヶ月以上賞味期限が残っている未開封で常温保存可能な食品がありましたら、ぜひお持ち寄りください。

《お問い合わせ | 八重瀬町社会福祉協議会 | 098-998-8411》



いただきたい食品

お米・缶詰類・レトルト食品・インスタント食品・飲料など

こんにちは!

地域包括支援センター通信です

地域包括支援センターは、八重瀬町に暮らす方々の介護予防や日々の暮らしをさまざまな側面からサポートすることを主な役割としています。

9月は世界アルツハイマー月間です。

1994年「国際アルツハイマー病協会」は世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。

この機会に認知症について考えてみませんか？

「認知症」とは

さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」とはこのような「加齢によるもの忘れ」とは違います。



「あれ、何かおかしい?」は、大事なサイン

認知症の始まりは、ちょっとしたもの忘れであることが多いもの。単なる老化現象とまぎらわしく、周囲の人にはわかりにくいものです。あれっ、もしかして?と気づくことができるのは、身近な家族や本人となじみのある方々です。



早めの受診・診断を

認知症の診断は初期ほどむずかしく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要となります。CT、MRI脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査に加え、認知症に似た他の病気がないことを確認する検査を行います。

早い時期に受診するメリット

認知症の経過は個人差が大きいですが、予防や治療、家族や周囲の支援の仕方次第で、症状を改善し日常生活を送りやすくすることもあります。

八重瀬町では下記にてイベントを開催します。

認知症啓発イベントパネル展

日時 令和6年9月9日(月)午後~13日(金)午前まで

場所 八重瀬町役場町民ホール

内容 認知症に関するパネル展、物忘れタッチパネルなど

ぜひお越しください



お問い合わせ

八重瀬町地域包括支援センター 場所:八重瀬町役場1階 社会福祉課内
 電話:098-998-9598 FAX:098-998-7164 メール:hokatsu@town.yaese.lg.jp
 お気軽にお問い合わせください。