

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。

MCIを知っていますか？

認知症の前段階でもの忘れがある状態を軽度認知障害と言います。

MCIの定義

- ①本人または家族から記憶障害の訴えがある。もの忘れがあると自覚している。
- ②日常生活動作は自立している。身の周りのことは自分で行え生活に支障はない。
- ③もの忘れはあるが、他の認知機能は年齢相当である。
- ④本人以外の人から見てももの忘れがあると気づく。
- ⑤まだ、認知症ではない。



例えば

- ・新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる。
- ・約束を忘れてしまうことが増えた。
- ・メモをとるようになった。
- ・もの忘れの自覚はあるが、他人事のように感じる。

もの忘れは自覚しているものの、年相応だし、生活に支障がないからと言って、そのままにしておく...

MCIの方が必ず認知症になるわけではありませんが、放っておくと進行します。しかし、食事や運動等健康づくりに気を付けることで健常な状態に戻る可能性があります。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態



生活習慣病予防・認知症予防もどちらも食事や体操などの体づくりが基本です。日々の生活習慣に気をつけ、脳の活性化を促しましょう

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。

セグロウリミバエ飛来による農作物被害拡大の恐れについて

沖縄本島中北部地域でセグロウリミバエという海外から侵入した農作物の害虫が発見されました。この害虫がまん延すると、ウリ類(ゴーヤー、ヘチマ、かぼちゃ、スイカ、メロン、きゅうりなど)に大きな被害をもたらします。

⚠ 皆様の協力が必要です。以下の防除対策をお願いします。

- 1 栽培の終了した作物は速やかに片づける
- 2 不要な果実はビニール袋に入れて密閉し、虫が死滅してから町のルールに従って処分
- 3 家庭菜園ではウリ科野菜の栽培を控えるようにする
- 4 地域外へのウリ科果実の持ち出しを避ける
- 5 ウリ類果実の中にウジ(幼虫)を見つけたらすぐに連絡



《お問い合わせ》
☎098-886-3880
(沖縄県病害虫防除技術センター)

保健センターだより R6-No.4

冬は「隠れ脱水」に要注意!!

《お問い合わせ》
八重瀬町保健センター
☎098-998-1149

なぜ、気づかないうちに脱水になるの？

外的要因

- 空気が乾燥している
- 室内の湿度が上がりにくい

内的要因

- 汗をかきにくいため水分を失っている自覚がない
- 喉の渇きを感じにくい
- 夜間のトイレや体を冷やしたくないため水分摂取を控えてしまう

体から自然に水分が失われる

体内の水分が足りない

脱水

こんな方は要注意!!

- ・多血症(Hb・Ht・RBCが高め)の方
- ・コレステロールが高めの方
- ・痛風・尿酸値が高めの方
- ・血圧の高い方

血液検査データeGFRが低めの方や腎機能が低めの方は、より腎臓に負担がかかります
※水分制限のある方は主治医に確認してください

脱水により血液中の水分が出ていき血管の中の赤血球やコレステロール、尿酸の濃度が増す



血液の粘度が増すことで心臓や血管に負担がかかる

心疾患・脳血管疾患のリスクが高まる

✔ やってみよう!隠れ脱水チェック!

- 口の中や唇の乾燥(口の中がネバつく、ツバが少ない)
- 痰が絡んだ咳がある
- だるい、なんとなく元気がない
- 皮膚が乾燥しツヤがない。手の甲をつまみ上げて離すと跡が3秒以上残る
- 食欲がない
- 尿の色が濃くなっている

★予防にはこまめな水分補給や湿度管理が大切です
食事をとることも脱水の予防になります。1日3食、とりましょう!



広告欄

小顔と若返りの 形成外科 美容外科 美容皮膚科

オリバー美容形成外科

お気軽にご相談ください。
★目の下のくま ☆小顔脂肪吸引 二重
まぶたのたるみ 眉下リフト 糸リフト
脂肪注入 小じわ 韓国リジュラン
しみくずみ フォトフェイシャル
しわ ボトックス にきび毛穴 @ORIVER_KAWASAKI
レーザーフェイシャル ケミカルピーリング イオン導入
たるみ 医療ハイフ 医療脱毛 美容内服 美容点滴
ほうれい線 ヒアルロン酸 涙袋 唇 鼻 あご ほくろ
顔の細かいできもの CO2レーザー わき汗 皮膚腫瘍
〒001-1117 南風原町津山1105-1 (2階) 眼科下宿(保険適応) 陥入爪 巻き爪
電話:098-882-7898 FAX:098-882-7899

ご覧になっていただきありがとうございます。沖縄が好きなので、沖縄の役に立ちたい、沖縄に恩返しをしたい。そういった想いからクリニックを立ち上げました。沖縄に安心して適切な美容医療を提供させていただきます。お客様の笑顔が私の喜びです。些細なことでもかまいませんのでお気軽にご相談ください。相談のご料金はいただいておりません。お客様の想いやご縁を大切に診療に励みたいと思います。

📍オリバー美容形成外科 @ORIVER_CLINIC.OKINAWA