健康一口メモ

今月のテーマ：認知症

健康一口メモは、町営診療所の石岡隆先生が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供するコーナーです。

町営診療所
石岡　隆 先生

認知症は正常に発達した脳機能が持続的に低下し、複数の認知障害により社会生活に支障が生じる状態です。認知症は年齢とともに増加し、85歳以上では40～80％がなるとされています。さまざまな精神的・身体的・社会的な健康問題が現れ、それらが悪循環を形成し、複雑化させる場合があり、本人および家族介護者の生活の質を低下させ、生活の継続を困難にすることもあります。認知症を早期に診断し、早期に対応することにより尊厳ある生活が継続できるように支援することが目標になります。

危険因子として難聴、タバコ、治療の不十分な高血圧や糖尿病などが挙げられています。予防策としては週に３日以上、１回30分以上の有酸素運動や積極的な精神活動・脳トレーニングなどが挙げられています。

CSレター

コミュニティ・スクールからこんにちは

ＣＳスクールディレクターの工藤です。
コロナ禍なので、スマートなお花見を心がけつつ、サクラから元気をもらいましょう。

昨年度は、コロナ禍で地域と学校との交流行事の見通しがたたず、学校はかなり苦慮したようです。そんな中、おはなしの会かもめ（山本百合子会長）は、昨年７月から両小学校への出前読み聞かせを再開し、地域の大人と子どもたちとの交流を行ってきました。

読み聞かせは月１回、午後１時４５分から１０分間で、大人の読み手が各学年クラスに出向いて行います。読み聞かせが始まると、子どもたちは物語に入り込んで聞いています。ネットやスマホ世代の子どもたちが夢中になって聞いている様子を見ると、読み手が、読み聞かせのポイントやコツ、本の選び方や見せ方などを工夫し、子どものペースに寄り添って読み聞かせをしているせいもありますが、人が人と対面で話すことの大切さを教えてくれています。

読み聞かせの効果は、子どもたちにとっては「安心感や情緒の安定につながる」「国語力や語彙(い)力、想像力が育つ」「感情表現が豊かになる」などが挙げられ、読み手にも「ストレスの軽減」「コミュニケーション能力の活性化」などの効果があると言われています。双方にメリットがあるのですね。

さて、おはなしの会かもめの会員は現在２２人で、うち、男性会員は２人だけです。女性が活躍していますよ。男性のみなさん、ショシがらずに一緒にどうですか。

戸籍の窓

3月（敬称略）

おくやみ

金田イツ子（87）八森２
門脇　勉（73）滝の間
三浦　榮（85）塙
今井キノ（88）大信田
武田　武（67）滝の間
上田イサ（90）岩館２
三浦　操（89）大信田
畠山フサ（93）外林
本多ヒサ（92）内荒巻
須藤　茂（85）八森１
小林慶子（69）沼田
神馬静子（88）小手萩
米森真弓（62）石川
菊地不二雄（88）八森２

善意をありがとう

（敬称略）

八峰町社会福祉協議会へ
［香典返しにかえて］

金田千秋（八森２）
亡母イツ子
柴田敦子（萩ノ台）
亡義母直子
長門学（目名潟）
亡母浅子
下坂亨（岩館１）
亡父藤男
成田信也（目名潟）
亡父鉄男
門脇タカ子（滝の間）
亡夫勉
武田肇（滝の間）
亡父武
森田早苗（沼田）
亡夫和隆
大塚幸子（大信田）
亡母三浦操

厚くお礼申し上げるとともに、故人のご冥福をお祈りいたします。

人の動き

（3月31日現在）

■人口　6,796人（45人減）
●男　3,192人（16人減）
●女　3,604人（29人減）

■異動内訳
●出生　0人
●死亡　18人
●転入　13人
●転出　37人

■世帯数
3,053世帯（2世帯増）

（　）の数字は前月との比較。
この数字は住民基本台帳に基づいています。（外国人を含む）

町職員新規採用者

菊地真貴
（建設課建設係）

退職者のお知らせ

堀江広智
北野恭平
（3月31日付退職）