ふれあいプラザだより

◇健康増進担当 ☎2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
☎2-5555

あなたは体験した？「脳」のお元気度測定

8月31日、9月1日に「お元気度測定会」で体力測定とあわせて、認知症の早期発見や予防が期待できる認知機能測定（CADｉ）を行いました（結果は後日郵送などでお伝えします）。

緊張や、初めての経験で思うようにできなかった方や、お元気度測定会には参加していないが検査を受けてみたい！という方の為に、もう一度より詳しい検査（TDas）を受ける機会を設けました。

◆どんな検査？ 認知症になると苦手になる記憶力や計算など…選択肢の中から正しいと思ったところのボタンを押していきます。

◆早期発見が大切 認知症も多くの病気と同様早めの対処が効果的です。認知症の進行をゆるやかにする為のお薬を飲む、今後の生活について家族と話し合う、などできることがあります。まずは気軽に測定してみませんか？（認知症の診断を行うものではありません）

◆日時 10月23日(月) 10時～16時の間でご相談の上決定 ※所要時間は30分程度
◆場所 ご自宅またはふれあいプラザ
◆料金 無料
◆スタッフ 委託先の専門保健師が検査に当たります
◆その他 秘密は守られますので、安心して検査をお受け下さい。

献血にご協力を

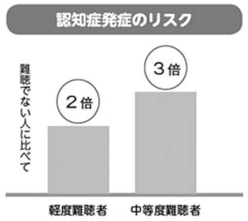
献血を次のとおり行いますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

◆日時 10月17日(火)
◆場所
◇上士幌町役場前 ・10時～11時30分
・13時～14時20分
◇上士幌農協 ・15時～16時
◆対象 16歳～69歳の方（65歳以上は献血経験者）

♥献血は健康ポイント対象事業♥
献血へのご協力で、100ポイントを贈呈します！

※200mlの献血は血液の在庫状況により、ご協力頂けない場合もあります。
※お問い合わせは、健康増進担当（☎2-4128）まで

難聴は「きこえ」の問題だけではなく、認知症とも大きな関わりがあることをご存じですか？



日本の急速な高齢化を受けて、厚生労働省は2015年認知症支援強化のために「新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）」を策定しました。そのなかで難聴は、加齢、高血圧、糖尿病などとともに認知症の危険因子とされています。

難聴はただ「聞こえにくい」だけではありません。人によっては会話を億劫に感じ、徐々に外出が減り、ひきこもりがちになります。すると脳への刺激が減り、認知機能が低下します。よって、難聴を放置した場合、聴力が正常な人に比べて認知症になる可能性が高くなることも分かっています。

■10月の「にっこり交流（認知症共生&予防）カフェ」のご案内

【*「きこえ」をテーマに行います*】

聞こえの専門家と一緒に「きこえ」について正しい知識を身につけてみませんか？

◆とき 10月18日(水) 13時30分～15時
◆ところ ハレタかみしほろ（旧ありさわ商店）
◆教えてくれる人 老健かみしほろ 工藤 結貴 氏（言語聴覚士）
※お申し込みは不要です。みなさんのお越しをお待ちしております。

【訂正】先月号（広報９月号）において、認知症共生＆予防カフェを「**奇数月**第３水曜～」と掲載しましたが、正しくは「**偶数月**」です。

■認知症サポーター誕生！

上士幌高校３年生ライフデザイン科13名の生徒が認知症サポーター養成講座を受講いただきました！

包括支援センターでは、いつでも認知症サポーター養成講座を開催しています（５人以上）！お気軽にお問い合わせください。

１０月はピンクリボン月間。乳がん検診を受けましょう！

毎年10月は世界的に乳がんの普及啓発のシンボルでもあるピンクリボン月間。

10月１日ピンクリボンデーは、昨年も東京都庁や神奈川県内各所でピンクにライトアップ。日本中がピンクに彩られるこの時期、ふれあいプラザでもピンクリボンツリーをはじめ、乳がんのパネルや乳がんモデルも設置します。上士幌では、平成27年から女性がん検診普及啓発キャンペーンを展開しており、30～70歳は乳がん検診が無料で受診できます。

あなた自身とあなたの大切な人のために、ぜひ乳がん検診を受診して下さい。

♡集団検診
■日　時　12月14日(木)
■場　所　ふれあいプラザ

♡個別検診
・帯広厚生病院　・協会帯広病院　・帯広徳洲会病院
・音更宏明館病院　・北斗病院　・上徳乳腺外科
・めぐみ乳腺クリニック

⇒乳がん検診は30歳以上の方が受診（個別検診３か所のみ）できます。まずはふれあいプラザにお申込みください。

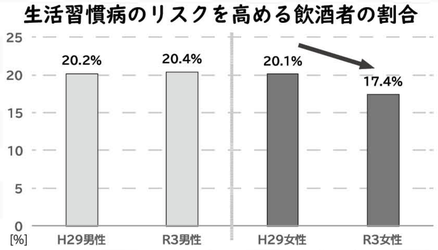
栄養コラム　～上士幌町民の食生活の傾向⑤～ お酒は適量を楽しみましょう

６月号から掲載している「アンケート調査から見えた上士幌町民の食生活の傾向」は、今回が最後になります。

○上士幌町の生活習慣病のリスクを高める飲酒者の割合について

健康日本21（第２次）によると、“生活習慣病のリスク”を高める飲酒は、１日あたり男性で純アルコール40ｇ（日本酒で２合、またはビール1000mℓ）以上、女性で純アルコール20ｇ以上の飲酒と定義されています。

第３期上士幌町健康増進計画策定時（H29年）に実施したアンケートの結果と比較すると、**生活習慣病のリスクを高める飲酒習慣がある男性の割合はほぼ変化ないのに対し、女性の割合は、減少傾向にあります。**



○お酒の適量

楽しくお酒を飲むことで、ストレス解消等につながっている方もいらっしゃいますが、適正量を超えると健康障害を起こすことにつながります。お酒の適正量を知って、健康な身体でお酒を楽しみましょう。

１日の適正な飲酒量は、“純アルコールで、20ｇ”です。ただし、女性はアルコール分解速度が遅く、影響を受けやすいため、“10ｇ”程度にすることが推奨されています。

【注意】缶チューハイは、アルコール度数を確認しましょう。

アルコール度数（９％）のストロング系の缶チューハイには、１缶350mℓ中に、純アルコールが約25ｇ含まれるので、１缶で適正量を超えてしまいます。

どうしてもストロング系の缶チューハイを飲みたいのであれば、350mℓ缶、１本にとどめ、アルコール度数が高い物を毎回選択することは控えることをおすすめします。

～１日のお酒の適量
（女性の適量は、下表の半分程度になります）～

お酒の種類	アルコール度数	適量（純アルコール20g）	カロリー
ビール・発泡酒	５％	500ml　１缶	202kcal
日本酒	15%	180ml　１合	196kcal
缶チューハイ	５％	350ml　1.5缶	193kcal
焼酎	25%	100ml グラス1/2杯	142kcal
ワイン	12%	200ml ワイングラス1.5杯	146kcal
ウイスキー	43%	60ml シングル２杯	142kcal
ハイボール	７％	350ml　１缶	147kcal