

出前講座では、健康で楽しい生活を送るためのお話しをご用意しています。

今回は、鶴崎先生の「ボケてたまるか」をご紹介します。講座内容は、次ページの下段をご覧ください。

ボケてたまるか!?

痴呆の大部分は生活習慣病である

Check

ご自身、ご家族で
チェックしてみましょう

- ①軽度痴呆の症状
- 反応が遅く、動作がモタモタしている。(歩行も手も動きも)
 - 同じことを繰り返し話したり、尋ねたりする。
 - 無表情、無感動の傾向になる。
 - ぼんやりしていることが多い。
 - 生き甲斐を感じない。
 - 根気が続かない。(何でも面倒くさがる)
 - 発想が乏しく、画一的になる。
- ②中度痴呆の症状
- 月日があやふやになる。(せいぜい、月だけしか言えない)
 - 料理がうまくできず、味付けが変になる。(おかずの種類が減る)
 - 今まで出来ていた簡単な家事(炊事、洗濯、後片付け)が出来なくなる。
 - ガス・風呂の火、電気の消し忘れ、水道の止め忘れが目立つ。
 - 身だしなみに無頓着になる。
 - 昨日のことをすっかり忘れてしまう。
 - お金や持ち物のしまい場所を忘れて、「盗まれた」と騒ぐこともある。
 - 簡単な計算ができない。

③重度痴呆の症状

- 自分の子供(または同居の家族)の数、順序、現況が分らない。
 - 汚れた下着を平気で着ている。
 - 食事を済ませたことをすぐに忘れる。
 - 自宅が分らなくなる。
 - 家庭生活全般(入浴、食事、トイレ)に介助が必要になる。
 - 独り言や同じ言葉の繰り返しが多くなる。
 - 大小便の失禁やトイレを汚すようになる。
- ※①・②にプラスして、以上のうち三項目以上にマルがつくと重度痴呆の可能性が大である。

チェックの数 個

いくつチェックができましたか？
チェックが多い方は要注意です。
次のことに心掛けましょう。



《痴呆を予防する生活態度》

- ・仕事を生き甲斐にしない。
- ・足を鍛える。
- ・芸術を楽しむ。
- ・いくつかの趣味を持つ。
- ・家族団楽を大切にする。
- ・交友関係を大切にする。
- ・囲碁、将棋などゲームを楽しむ。
- ・ユーモアセンスを磨く。
- ・花、動物など自然を愛する。
- ・おしゃれ、インテリアなどデザインを楽しむ。
- ・感謝する。

痴呆は、早期発見！

早期治療が大切です。



副院長
阿部 雅光
(脳神経外科)



最高顧問
鶴崎 直邦
(外科)

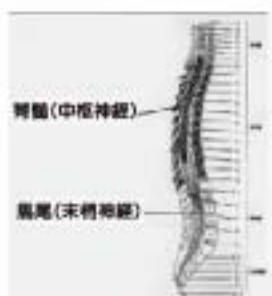
武雄市立武雄市民病院 (23)3111

参考資料：「ボケてたまるか」痴呆は自分で防ぐ家族が必ず 金子清雄 著

腰の痛み、手足のしびれ、椎間板ヘルニアでお悩みの方、早めの治療が大切です。

脊髄と脊椎の病気

脊髄疾患とは、脊髄の病気で神経が圧迫され脊髄や馬尾神経の障害を引き起こし、痛みやしびれ、麻痺を起こす病気の総称です。骨や軟骨が神経を圧迫して生じたりすることが多いのですが、骨そのものが痛んで症状を起こすこともあります。



脊髄は、脳から連続してつながる部分で中枢神経と呼ばれています。中枢神経は、いったん死んでしまうと生き返りません。

つまり、脊髄は症状が完成してから治療したのでは遅いと考えられますので、早めの治療が大切です。



毎週火曜日
腰痛の診療日

毎週水曜日
手足のしびれの診療日

※診療をご希望される方は、あらかじめ市民病院受付窓口または、お電話でお問い合わせください。



担当：西田憲記 副院長

平成21年度 市民病院からの 出前講座のご案内

市民病院では、市民の皆様のご健康維持、増進と病気予防にお役立ていただくために武雄市教育委員会が実施している出前講座に下記の講座を登録しております。出前講座を希望される場合は、武雄市教育委員会文化学習課とお申し込み下さい。

- ボケてたまるか
健やかな長生きの秘訣や最新医学のよもや話し
- いつまでも歩くために
骨粗しょう症と骨の骨折
- 自分の事は自分でしよう
～手足のしびれの原因～
脊髄の病気と治療について
- 日頃の健康管理
自分の健康を維持するために、
生活環境を見直しましょう
- いろいろなお薬について
お薬の正しい飲み方と使い方、
今話題のジェネリック医薬品について
- 自分らしい生活を送るために
転倒予防について
- 生活習慣病への対策
運動療法を知ろう
- 生活の中でのコツ、
無理せず過ごそう!!
福祉用具を知ろう
- 加齢と食事
ムセへの対応について
- 痔・肛門の病気について
切れ痔、穴痔について
- 大腸がん・直腸がんについて
肛門からの出血は注意が必要
- 危険な頭痛とそうでない頭痛
放置してはならない頭痛について
- 高齢者が転んだらどうなる？
骨折の予防と生活
- 膝の痛みはどうしたらいい？
変形性膝関節痛の治療について
- メタボ追放！食生活の意外な落とし穴
家族の健康のために知っておきたい料理の話
- 糖尿病教室
糖尿病の基礎知識、
糖尿病食の作り方

問 申込先 文化・学習課 ☎(23)5168 担当:大島

