

健康万歳 ② 認知症予防に効果のある生活習慣

高齢社会を迎え認知症の問題はこれから最大の関心事で、同時に最重要課題の一つと言える。

統計によると認知症と診断された人は約500万人、将来認知症になる可能性が高い予備軍(軽症者)が約400万人で合わせると900万人、65歳以上の人の4人に1人が認知症若しくは将来認知症になる計算になる。

原因は脳実質に器質的な障害があるアルツハイマー型認知症等と脳梗塞、脳出血など脳血管障害で起る認知症がある。アルツハイマー型認知症が全体の6割、脳血管型が2割を占めている。

症状は物忘れ、時間や場所、人などの失認、思考障害、言葉や計算の低下など誰にも見られる中核症状と、人により現れ方が違う妄想、幻覚、徘徊、収集癖などの周辺症状に分れ、殆ど初発時より家人に判断出来る。認知症は一度発症すると徐々に進行する一方で、殆ど薬の効果はない。

軽症の内に対応すれば予防は難しくない。中には脳腫瘍や慢性硬膜下血腫、特初性正常圧水頭症など脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあるので一度は専門医の診察を要する。中には薬物の副作用などもあって薬の見直しも必要となる。約10%超が認知症と見誤られている。

認知症も生活習慣の影響が大きく、高血圧や糖尿病者は正常者に比べ2倍以上発症リスクが高いので食事や運動は特に気をつけることが大切である。強いストレス、喫煙、過度の飲酒、肥満、筋肉疲労などは発症を早め、低栄養やコレステロール不足も認知症を促す。

有酸素運動(ややきついウォーキング)は脳への血液循環を良くし効果的、計算・暗算をしながら歩くとダブル効果が上る。

ダンスやスキップや旅行、グランドゴルフ、デイケアなど積極的な参加は有効、ギャンブルも脳の活性が得られる。人との交流、読書で脳に刺激を与え、認知力アップさせると頭スッキリで人生が楽しめる。

林 栄一(医師・立花町)

籐編みによる籠作りを学習 2016.6 八女農業高等学校

生活科学科3年生は社会人特別講師招聘事業で、籐編み講師、森久美子先生をお迎えし、「籐編みによる籠作り」について学習しました。1本の細い籐から籠を編みあげていく実習は、生徒達の興味関心が非常に高く、時間が過ぎるのも忘れるぐらい熱心に編みあげていきました。森先生は生徒一人一人に丁寧に指導され、籐の知識はもちろん、伝統的な籐編みに触れることで物作りの大切さを学ぶことができました。

●籐は乾燥している時は固くて折れやすいが、水に浸すと柔らかくなり、それを細かく編めば編むほど丈夫になっていきました。みんなそれぞれ違う形の作品ができ、世界で一つだけという感動がありました。籐編みをしていく中で友達同士で教えあったり、「上手だね」などとほめ合ったりして、友達との絆がより深まったように感じました。夕方遅くまで私たちの作品を手直しして下さった先生に感謝します。(三潁中学校出身 江上 愛莉)

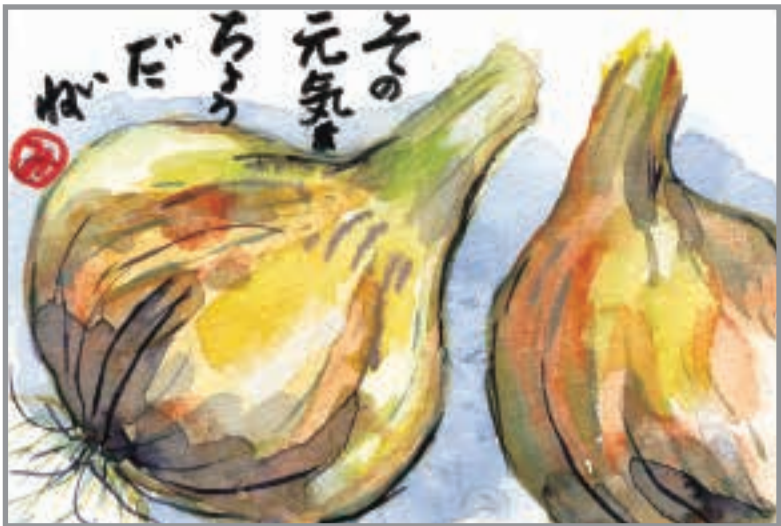
●一番難しかったのは、根締めといわれる最初の作業でした。初めは、すき間が空くなどイライラしながら編んでいましたが、先生から教えていただき、コツをつかんで編んでいくスピードも少し早くなり、最後は楽しいなど感じながら完成させることができました。私は不器用なので不安ばかりでしたが、無事に立派な籠ができて感動しました。普段は経験することができないことが体験できました。ありがとうございました。(筑後北中学校出身 原 舞花)



9月の校内販売所(みらい館)の開館日

2日(金)、6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)、20日(火)、23日(金)、27日(火)、30日(金) 販売時間は、10時30分～15時30分です。多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

楽しい絵手紙



立花町田形 平島 みさ江

いつか絵手紙を習いたいと思っていたところ、友人から教室に誘われて早速入会しました。習い始めてから名もない草花までもがとても可憐に見えるようになりました。そして自然の四季の変化がとても美しく見えてきました。大坪先生の親切なご指導のもと、仲間の皆さんにささえられて、毎回の教室が楽しみで、なかなか上達しませんが、絵が出来上がった時の感動は何ものにも代えがたいものです。ボケ防止のためと描いていきたいと思っています。

矢部川源流・杣の里の四季 ⑤9

ヤブミョウガ(藪茗荷)[ツユクサ科]

ヤブミョウガは8月から9月にかけて山林の半日陰の湿った場所に群生しているのを見かける。白い小さな可愛い花を咲かせるので目立つ。花穂を食用にするミョウガ[ショウガ科]とは別種。名の由来は藪に咲き葉がミョウガ(茗荷)に似ているから。

若芽は、初夏の葉が開ききらないうちに採取し、塩茹でしてそのまま、または炒め物や汁物などにして食用にされる。日本を代表する植物である。

黒木町 松尾 重根



Advertisement for 'Bird Beast Drama' (鳥獣戯画) exhibition at the Kyushu National Museum. It includes the title, dates (October 4th to November 20th), location (Kyushu National Museum), and ticket prices. The exhibition features the famous 'Bird and Beast' scrolls from the Heian period.

読者プレゼント: ペア5組(10名)の方へ。希望の方ははがきに住所、氏名、「京都高山寺と明恵上人」と明記の上(株)東兄弟までお送り下さい。9月10日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。チケット発送をもって発表とします。

九十五歳に学ぶ 元気に生きる知恵

Kさんは御年九十五歳。私が通う自強術教室に十年間元氣に出てこられる優等生。教室の仲間も九人。先生も生徒も七十代のおばさまの中で、Kさんは貴重な男性である。

大正、昭和、平成と生き、戦争にも行かれた。鉄砲に当たった傷痕が今も左手に残る。骨太のがっちりした体。背筋を真っ直ぐ伸ばして歩かれる姿は実年齢より遙かに若い。お酒は飲めない。タバコも吸わない。肉は好きだね。と言われる。

現役時代は管理栄養士だったKさん。毎日の食の積み重ねの結果が今のKさんの元氣なのだろうか。食事の他に毎日少しづつ食べるのはクルミ。ビタミンEは体にいいからねと、おっしゃる。

ゴルフは八十七歳、車の運転は九十二歳で止めた。スロージョギングを楽しみ、意欲を保つために脳トレのドリルに毎日挑戦。やっていると気づきがあるんだよ。と、どこまでも前向きな九十五歳である。

水墨画の腕は玄人肌。立夏の頃、Kさんから思わぬプレゼントを頂いた。Kさんオリジナルの素敵な水墨画の扇子。満月の下に咲く満開の梅。「佳賓好主」と書かれている。満開の梅が満月と巡り会う稀に見る好一對の風景が、扇子の中から匂い立ってくる。四年後のオリンピックを元氣に観戦することがKさんの目標。人生の大先輩Kさんには、心身共に健やかに年を重ねる知恵が詰まっている。(夏生)