

緑友会だより

「認知症発症リスクを減らす」

南緑友会会長 根本 暉

平成三十年度緑友会の定期総会に際しましては、総べての議案について原案通り御承認賜りましたこと感謝致しますと共に、御報告申し上げます。

突然ですが、普通の物忘れと病院に行く必要がある場合の区別について、グイズ。人の名前が出てこない、買い物3つのうち1つ忘れたという程度は普通の物忘れ。定年退職した人が結果を考えないでクレジットカードで買った買い物をする、会合を忘れてすっぽかすなどの場合は病院に行く方がよい。認知症は調査をするたび増えており、最近の調査では440万人、軽度認知障害が380万人という数字があるそうです。ひとたび正常に発達した知能が、なんらかの原因で障害に遭い、普通の社会生活が送れなくなった状態が認知症と呼ばれています。

正常な物忘れと認知症の違いは、物忘れを自覚しているのが正常、自覚に乏しいのが認知症。電話の内容を忘れるのが正常で、電話がかかってきたことと自分を忘れるのが認知症。食事の内容を忘れるのが正常で、食事したことを忘れるのが認知症。

①認知症をきたす病気はたくさんある。一つは変性疾患（細胞がやられる病気）。その中で代表的なものがアルツハイマー病。次に血管障害による血管性認知症が多い。その他にレビー小体型、パーキンソン病などがある。

②アルツハイマー病とは
アルツハイマー病（アルツハイマー型認知症）というのもアルツハイマー型老年痴呆というのと同じこと）では判断の機能が失われる。

③アルツハイマー病の症状
中核症状（記憶障害、理解の障害、生活の障害など）は治らないが、行動・心理症状（抑うつ・徘徊など）は治療によって緩和することができ、家族の苦痛を軽減できる。

家族が本人の異常に気付く日常生活の変化は、同じことを言ったり聞いたりする、物の名前がでてこなくなった、

発行責任者
緑園南・北緑友会
南)会長 根本 暉
北)会長 大野恵美子
編集責任者
大沼 敏章
Tel 045-811-1580



以前あった興味や関心が失われた、書き忘れたやしまい忘れが目立った、財布を盗られたという、など。

④脳血管性認知症
小さな梗塞の多発、大きな梗塞と出血、記憶部位の障害、虚血性変化などがある。生活習慣病のコントロールが大事。梗塞が多発すると、「ぼーっ」とした症状になる。

⑤アルツハイマー病に関する3つの誤解
①アルツハイマーは年のせいではない
②治らないといわれるが、薬物療法、非薬物療法、介護などにより変化している
③予防出来ないと言われてきたが、近年予防法が出て来た

⑥認知症にならないために
脳の委縮を防ぐ防因子がある。代表的な防因子は、知的好奇心、運動、趣味、音楽演奏。

⑦生活習慣が大事
規則正しい生活、一日3食、夕食は自宅で。野菜を多く薄味で、よく歩く。アウトドア。手紙を書く。禁煙。アルコールは一合。
血圧：前期高齢者140未満、後期高齢者150未満、合併症のある人130未満、朝の血圧に要注意。
最後に、本年初めに「全国老人クラブ連合会」主催の「平成29年度在宅福祉を支える友愛活動セミナー」に参加された横浜市老連代表の方の報告要旨を御紹介します。

⑧認知症予防策
①笑うことは重要、笑わない人は脳卒中リスク1.6倍
②一人暮らしの方は、積極的に外出して仲間と語り合う、悩みを相談する
③社会との多様なつながりのある方は認知症発症リスクが半減
④地域活動に参加している高齢者が認知症になるリスクは、参加していない方より低い
⑤何らかの役割を担う、役職を務めていた人は役職なしで活動に参加していた人より比べて「うつ」の発症リスクが低い。以上

平成三十年度 南・北緑友会総会開催

四月二十二日平成三十年度緑友会定期総会が行われました。

南緑友会副会長吉沢 逸男氏の司会で、北緑友会会長の大野恵美子さんの開会のことばから始まり、会長挨拶を南北を代表して南緑友会会長根本 暉氏が行いました。

議事進行に際しては議長に南緑友会4班の豊倉 昭氏が選出され、順調に全て原案通り承認可決されました。

最後に北緑友会副会長薄井純夫氏の閉会のことばで閉められました。

熱心に審議する総会風景



議長の豊倉氏

決算報告や予算説明に活躍の桂氏



- 平成三十年度
南・北緑友会定期総会次第
- 一、開会のことば
 - 二、会長挨拶
 - 三、議長選出
 - 四、報告及び議案の審議
(南緑友会四班豊倉 昭氏を選出)
 - ①平成二十九年度事業・活動報告
 - ②平成二十九年度決算報告
 - ③平成二十九年度会計監査報告
 - ④平成三十年度役員及び班長選出
 - ⑤平成三十年度
事業及び活動計画(案) 審議
 - ⑥平成三十年度
収支予算(案) 審議
 - 五、議長解任
 - 六、新会長挨拶及び
新役員・班長紹介
 - 七、閉会のことば

- 【新役員】 (以下敬称略)
- 南緑友会
会長 根本 暉 (重任)
副会長 吉沢 逸男 (重任)
総務 大沼 敏章 (重任)
会計 桂 正洋 (重任)
監査 長谷川 幹夫 (重任)
- 北緑友会
会長 大野恵美子 (重任)
副会長 薄井 純夫 (重任)
総務 川口美江子 (重任)
会計 中谷 則子 (重任)
監査 波辺みどり (重任)
相談役 榊 美温 (重任)
- 南緑友会
班長 ○は班
① 小林 誠七 (重任)
② 吉沢 逸男 (重任)
③ 中村きよ子 (新任)
④ 川口 英子 (重任)
- 北緑友会
① 針生 勲 (重任)
② 川口美江子 (重任)
③ 真島 昭勝 (新任)
④ 金井 和子 (新任)
⑤ 大野恵美子 (重任)
- 【異動】
南緑友会
班長退任
③ 兼桂 正洋 (会計専任)
- 北緑友会

- 【退会された方】
- 佐藤 功 (南緑友会②)
 - 佐藤 佑幸 (南緑友会②)
 - 内田 俊司 (南緑友会④)
 - 内田 裕美 (南緑友会④)
 - 森川 正史 (北緑友会②)
 - 畑 輝彦 (北緑友会②)
- 退会された方々には在会中大変お世話になりました。ご健康に留意されお幸せにお過ごしください。以上

- 【新入会員紹介】 (二月以降)
- 吉田 雅彦 (南緑友会②)
 - 岩崎 英子 (北緑友会①)
 - 佐藤浩一郎 (北緑友会①)
 - 佐々木 正 (北緑友会①)
 - 坂堂 澄子 (北緑友会③)
 - ③ 田島タマ子 (退任)
 - ④ 堀田 長司 (退任)
- 退任された方々には在任中のご活躍に心から感謝申し上げます。有難うございました。



総会終了後の乾杯

緑友会の主な活動 (二月以降)

○『緑園新年祝賀会』に参加
一月十三日
緑園地域交流センターで、恒例の緑園連自治会主催新年祝賀会に、多くの緑友会会員が参加し、地域で活躍している他団体の方々の交流を図り有意義な時間を過ごしました。

