

(公財)郡山市健康振興財団情報誌

まるごとけんこう

当財団では、体力年齢・健康年齢を
測定しています。

Vol.
37
平成27年10月1日発行
(2015.OCT)



INDEX

認知症を知ろう

まるごとけんこう館(土曜日開催)

健康ひろば

ミニ健康講座

お口の健康相談会

まるごと健康相談(出前相談)

健康づくりボランティア育成講座

郡山医師会から

健康づくりのご案内

(平成27年10月～平成28年3月)



柔軟性測定



肺機能測定

健康講演会 11/15日

講師 医療法人に寿会 菊池医院 院長 菊池信太郎先生

演題 「子供の肥満と運動」

詳細は4ページをご覧ください

**まるごとけんこう
フェア** 無料
10月25日(日)開催
詳細は裏面をご覧ください

まるごとけんこう財団

公益財団法人 郡山市健康振興財団

郡山市朝日二丁目15番1号(郡山市保健所内) TEL024-924-2911 FAX024-924-2907

www.marugotokenkou.com

ドクターズアドバイス

公益財団法人星総合病院 星ヶ丘病院 副院長 竹内 賢

認知症は、その予備軍も含めると、65歳以上の高齢者の4人に1人がかかるといわれる大変数の多い病気です。しかも加齢とともにその発症頻度は高まりますから、ある程度年齢を重ねると誰でも起こりうる、ありふれた病気といえます。認知症は発症すればゆっくりと進行し、妄想や易怒性^{いどせい}などから家族などとの人間関係も悪くなってしまふ病気なので、若いうちからの予防を心がけてください。予防のために特におすすめしたいのは、生活習慣病の予防、禁煙、運動習慣、頭を使うことです。たとえば糖尿病の人に比べ健常者はアルツハイマー型認知症になるリスクは約半分といわれます。

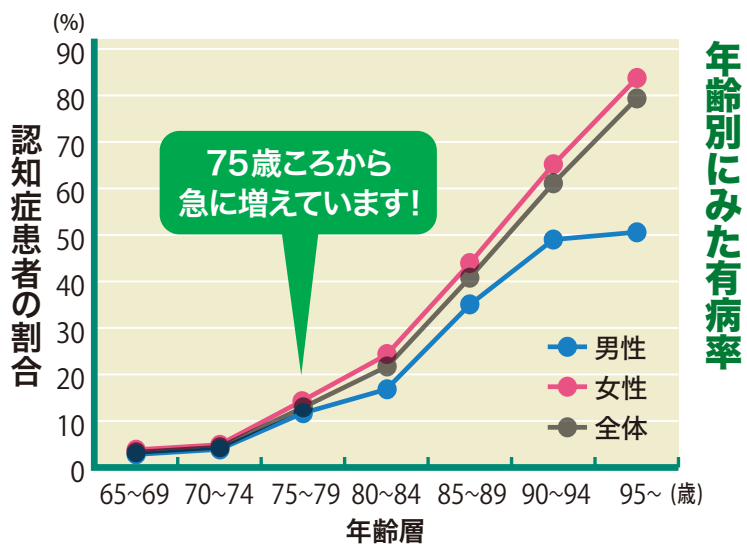
それでも認知症になる場合はあります。その場合には早期発見・早期治療がとても大切です。というのは、現在の認知症治療は、基本的に症状を改善させるというより、進行を遅らせるという性質のものだからです。初期の認知症は、目立った生活への影響がないためになかなか気づかれませんが、この段階で治療を開始すれば、認知症による生活への影響を長い期間にわたり最小限度にすることができます。しかし、ある程度認知症が進行し、生活への影響が大きくなってからでは、治療を開始しても大きな効果は期待できません。

自分にも、家族にも、認知症はいずれ起こりうるありふれた変化。そう考えて、普段から認知症に気をつけ、日常生活の中で「あれ??」と思う変化があったら、どうぞお気軽に専門医の検査を受けてみてください。認知症を恐れないこと、恥ずかしがらないこと、取り繕わないことが、実は認知症の治療にとって一番大切なことなのです。

身近な相談窓口

悩みや不安…
まずは気軽に相談を

- 郡山市地域包括ケア推進課
☎024(924)3561
- 地域包括支援センター



「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度)総合研究報告書

脳を鍛えるために

- 1 記憶を鍛える
日記・家計簿をつける など
- 2 2つのことを同時に行う
歩きながら人と話す など
- 3 計画を立てる
旅行の計画や料理の献立をたてる
- 4 有酸素運動をする
ウォーキングや水泳などをする
- 5 人とコミュニケーションをとる

認知症の予防法

高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病が認知症のリスクを高めることが分かっています。特に糖尿病があるとアルツハイマー型認知症になるリスクが2倍になると考えられています。生活習慣病の予防が認知症予防につながるため、食生活の改善、適度な運動、禁煙するなど、普段の生活を見直すことが大切です。

また、認知症に負けないように脳を鍛えましょう!

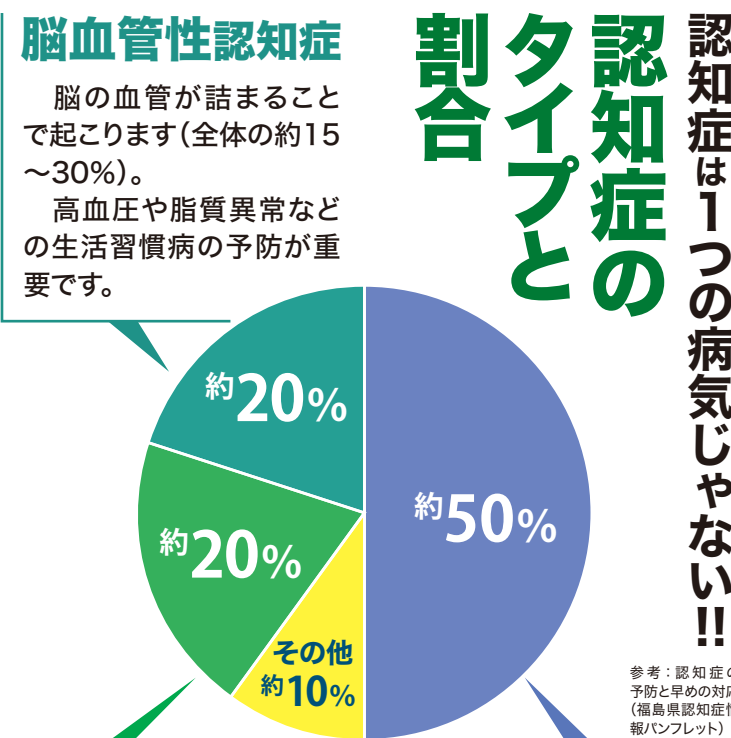
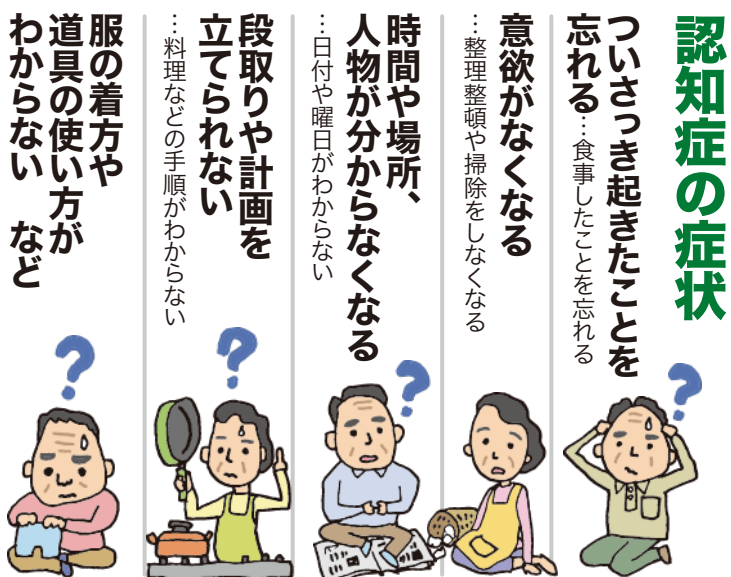
認知症予防のための食事・運動について4ページでも紹介しています。

これから認知症の方を社会で支える時代です!!

今後、認知症の方が増え続けることを考えると、本人やそのご家族を地域の様々な人たちが支援することが必要になります。身近に認知症の人がいたら、どのように接すれば良いのでしょうか?

認知症の方と接する ときのポイント

- わかりやすく、ゆっくり話す
- 返事はゆっくり待つ
- 何かしてあげるときは、無言で行わず必ず言葉をかける
- 厳しい顔や困った顔をしないで笑顔で接する
- 急に後ろから声をかけない など



レビー小体型認知症

脳の神経細胞が特異に変化するために起こります(全体の約15~20%)。初期症状として幻覚や妄想などが出るため、早期発見し治療に結びつけることが重要です。

アルツハイマー型認知症

脳が萎縮するために起こります(全体の約40~50%)。病気の進行を遅らせる薬を飲むことで悪化を防ぐことができるので、早期発見が重要です。

軽度認知障害(MCI)という、健常者と認知症の方の中間段階にあたる方が増えています。
(家族や本人も気づくような物忘れは目立ちますが、(会話は普通で、日常生活にも支障がない状態です。)

監修 公益財団法人 星総合病院 星ヶ丘病院 副院長 竹内 賢

特集

認知症を知ろう

日本は世界でトップクラスの長寿国ですが、それに伴い増えてきたのが認知症です。厚生労働省によると、二〇二五年には高齢者の約五人に一人が認知症になると予想されています。これからは、誰もが認知症についての知識を持つことが必要です。

認知症とは

認知症は脳に異常が起きて、社会生活や家庭生活が上手く送れなくなった状態です。

あなたは認知症についてどのくらい理解していますか? 認知症の症状を選んでください。(まずは答えを見ずにやってみてください)

1 犬やテレビのような、よく知っているものの言葉が出てこない。	2 話している相手の人の名前を忘れていて後から思い出す。	3 広い駐車場のどこに駐車したか思い出せない。	4 冷蔵庫から財布が出てくるなど、なくし物がとても意外なところから出てくる。	5 作った料理を忘れていて、食卓に出さない。
6 料理を自分で作ったのに、作ったこと自体を忘れる。	7 知らないところに行く道がわからなくなる。	8 真夏ののに、コートを着て出かける。	9 数カ月の間に、人が変わったように怒りっぽい性格になる。	10 ケーキなどを腐らせる。ほどたくさん買ってくる。

答え 1: 認知症 2: 老化 3: 老化 4: 認知症 5: 老化
6: 認知症 7: 老化 8: 認知症 9: 認知症 10: 認知症

引用: 痴呆の予防に向けて(福島県認知症情報パンフレット)

これって老化現象?それとも認知症の症状?

予約不要 無料 まるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時 間 13:30～15:30

開催日	場 所
10月5日(月)	イトーヨーカ堂
12月7日(月)	ザ・モール郡山

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

定員 10名 無料 健康づくりボランティア育成講座

当施設では、市民自らが意識して健康づくりをできるよう、健康づくりの大切さを普及啓発するボランティアを育成することを目的に、下記内容にて健康づくりボランティア育成講座の参加者を募集しています。

参加対象

- 退職者世代(おおむね55歳以上)で、
- ①健康づくりに関心のある方
 - ②全日程に参加可能な方
 - ③講座を受講後にボランティアとして活動のできる方

申込期間 12月1日(火)～18日(金) 先着順

日時	内容
1月13日(水) 13:30～15:30	ボランティアって何だろう?
1月20日(水) 13:30～15:30	自分の身体を知ろう!!
1月27日(水) 13:30～15:30	健康なからだと運動
2月 3日(水) 13:30～15:30	健康なからだと食事、介護予防のお話
2月10日(水) 13:30～16:00	グループワークでコミュニケーション力アップ! 修了証書の授与

※日程・内容が変更になる場合がございますので、あらかじめ御了承ください。

予約不要 無料 ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時 間 13:30～15:30(講座は20分程度です)

2015年のテーマは「はじめよう! 認知症予防」です。

開催日	お話の内容
11月18日(水)	脳を元気にする食事の話 ～減塩の工夫～
12月16日(水)	動脈硬化をチェック ～眼底検査の話～
2月17日(水)	認知症の方の生活を支える 介護保険
3月16日(水)	脳を元気にする話 ～健康寿命を延ばそう～

定員 5名 無料 お口の健康相談会

気になるお口のこと、歯科医師が丁寧にお応えします。疑問や悩み等、お気軽にご相談ください。

時 間 13:30～15:30 要予約

開催日	講 師
2月18日(木)	まつかわ歯科医院 松川 大一郎 先生

場所：郡山市保健所 2階 ※申込受付1/18(月)から

一つの医療機関で病気を診断・治療し、その後は前の生活へ戻る。以前はそれでよかったのです。しかし、今日の高齢社会では、お一人おひとりの抱えている病気が日常的に複数あり、生活習慣病で治療を受けている方が多くなっています。このような方々が、さらに別の大きな病気にかかってしまう。例えば、脳卒中や胃がん、肺がんなど。その治療をどうするか。加えて治療後の体調の管理や体力の回復等々、前の生活に戻るにはハードルがいくつもあります。これが高齢社会であり、加えて医療そのものがより専門的に高度化してきています。

このようなことから、昔の医療機関完結型から、近年は地域完結型に医療は大きく変わってきています。お一人おひとりの病歴・生活歴を知っている診療所のかかりつけ医と病院の専門医、そして日常生活へ向けたリハビリや必要な介護サービス、福祉サービス等、多くの専門家が必要に応じ支援するためのチームを組む体制が郡山にはあります。ぜひ、連携室にご相談ください。

健康診断を受け、病気の早期発見に努めることはとても大切で、もし入院を必要とするような病気が見つかった場合は、躊躇せずすぐに治療を受けてください。そして、もう一つ大切なことがあります。それは、入院治療後の自分なりの生活へもどる過程を、より適切に選ぶことです。その手助けをしてくれるのが「連携室」です。

病院には、「地域連携室」や「地域医療連携室」「病診連携室」、あるいは「相談室」など、名称は多少異なりますが入院患者さんやその家族の方々から入院や退院についての様々な相談を受ける窓口があります。それが、連携室です。

郡山市医療介護病院 院長 原 寿夫

「連携室」をご存知ですか?

郡山医師会から



土曜日開催 まるごとけんこう館 ワンコイン体験 料金:500円 ワンコインで調理や運動等が体験できます。 要予約 1ヶ月前から申込受付

風邪予防のための 免疫力アップ食	歯周病検査をしてみよう ペリオスクリーン	ロコモ予防の運動
12/12土 9:30～13:30 先着20名 申込受付：11月12日(木)から 内容：調理実習 持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具	2/13土 10:00～11:30 先着30名 申込受付：1月13日(水)から 内容：歯周病検査と結果説明	3/12土 10:00～11:30 先着30名 申込受付：2月12日(金)から 内容：ロコモティブシンドロームを予防する運動

健康講演会 要予約 11/15日 定員 3歳～12歳の親子50組 「子供の肥満と運動」 時間 10:00～11:30 会場 郡山市保健所 4階 大ホール 10月15日(木)から予約受付開始

医療法人仁寿会 菊池医院 院長 菊池 信太郎 先生 菊池先生、栄養士、スポーツトレーナーによるコラボ形式の講演会(3歳未満の保育あり)



健康ひろば 認知症予防

食事の内容によって、脳が元気になることをご存じですか?

認知症の発症には、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病が深く関係していることが分かっています。これらが進行すると動脈硬化を招き、脳への血流も悪くなることから、元気な脳には繋がりにません。脳を元気にして認知症を予防するためには、血液をサラサラにして動脈硬化のリスクを下げるのが大切です。それには、不飽和脂肪酸の多い魚や、大豆・大豆製品を中心に、食物繊維の多い海藻やきのこ、抗酸化作用のある緑黄色野菜を取り入れた和食を心がけること、減塩をおすすめします。

これから迎える寒い時期には鍋物がおすすです。

鍋の食材にはこんなモノがおすすめ

- 鯖、秋刀魚、鮭、ぶり
- 不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが多い
- 豆腐
- 血中コレステロールや中性脂肪を下げる働きのあるレシチンが多い
- さのこ、海藻
- コレステロールを下げる働きのある食物繊維が多い
- 緑黄色野菜
- 抗酸化物質のビタミンA・C・Eが多い

ウォーキングで認知症予防!!

ウォーキングには、認知症予防の効果があるということが明らかになってきています。

脳細胞は、最も多く酸素を必要とする細胞です。歩くことによって足(特にふくらはぎ)の筋肉がポンプの役目を果たし、血液を全身へ促します。そのため、血液と一緒に新鮮な酸素が脳の神経細胞へもたくさん送り込まれ、脳が活性化するので。

また、筋肉には大きく分けて「相性筋(そうじょうきん・そうせいきん)」と「緊張筋」の2つがあります。『相性筋』は、大脳からの指令をもとに、走る、跳ぶ、歩くなど意識的な動作を行います。一方、『緊張筋』は立っている時や歩いている時など無意識な動きの時に「バランスを保つ・姿勢保持」の情報などを自分から脳に信号を送って、脳を刺激しています。そのために、意識せずとも、グラグラせずに立っていることができるのです。

ですから、歩くことは1歩1歩『緊張筋』を使うので、脳が大いに刺激され、脳を覚醒させるのです。これによって、脳細胞の減少を防ぎ、認知症予防につながるわけです。

「歩くことは、この上ない脳への刺激剤」として、まずは10分程度のウォーキングから、はじめてみませんか?

年に一度は健康診断を受けましょう! 当施設では年間を通して各種健康診断を行っています!

主な健診と 平成26年度実績	事業所健診	就職・進学健診	年代や目的に合わせた様々な 健診をご用意しておりますので 詳しくはお問い合わせください。
	8,670人	356人	
	2,041人	105人	
	668人	2,511人	

健康づくり

のご案内

平成27年10月
平成28年3月



私たちがサポートします

健康づくり教室

1月 自分でできる リンパコンディショニング

日時 1月26日(火) 14:00～15:30
※申込受付12月24日(木)から

内容 上肢・下肢のリンパを流す

参加費 500円 定員 50名



2月 フラで転倒予防 フラとの出会い

日時 2月24日(水) 13:30～15:00
※申込受付1月25日(月)から

内容 ラウナ・フラ
(初心者向けフラダンス)

参加費 500円 定員 30名



こころの健康セミナー

1月 ～心身の調和をはかる～ ヨーガセラピー

日時 1月29日(金) 19:00～20:00
※申込受付1月4日(月)から

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)
呼吸法・瞑想

参加費 500円 定員 20名



4月 桜の季節!ウォーキングを始めよう! 初心者・シニアのためのウォーキング教室 全2回コース

①平成28年4月6日(水)・4月7日(木)
13:30～15:00
※いずれかの日を選んでいただきます。

場所: 郡山市保健所 4階増進フロア

②平成28年4月13日(水) 13:30～15:00

場所: 開成山公園

※申込受付3月7日(月)から

内容 ①ケガ予防とウォーキング効果を高めるストレッチ法
②いつまでも足腰を丈夫に保つウォーキング法

参加費 1,000円 定員 30名

2月 これから運動を始めたい方へ 初心者のための運動教室

日時 2月4日(木) 13:30～15:00
※申込受付1月4日(月)から

内容 トレーナーによる運動指導
(有酸素運動・筋力づくり・ストレッチ)

参加費 500円 定員 30名



3月 いつまでも元気に生活するために 認知症予防教室

日時 3月9日(水) 13:30～15:30
※申込受付2月9日(火)から

内容 認知症を予防する食事と運動
保健師、管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円 定員 20名



歯の健康セミナー

3月 糖尿病と歯の関係

日時 3月24日(木) 13:30～15:30
※申込受付2月24日(水)から

内容 歯科医師のお話と相談等
個別相談(若干名)

講師: かいせい歯科クリニック 坂井宏文先生

参加費 無料 定員 20名



介護・福祉の現場で働く職員のための 自己啓発研修会

関係づくりに役立つ 日時 11月7日(土) 13:30～16:00

テーマ 「聴く力を磨くために」 場所 郡山市総合福祉センター 3階

講師: 吉田光子先生 受講料 無料 定員 60名

※申込受付10月7日(水)から TEL024-924-2913 FAX024-924-2127

出前健康教室 あなたの町にもおじゃまします

教室内容

10名以上サークルなどのグループでお申し込みください。口
コモ予防教室、ワンサイズダウン教室等の健康づくり教室を
地域で出張開催いたします。詳しくはお問い合わせください。

健康寿命を
延ばそう

定期運動コース

ワンコイン 500円 1回 500円

ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
おなかスッキリ	筋力UP	姿勢美人になろう	しなやかな体づくり	痛いのとんでけ!	ストレッチポール

からだづくりの マシントレーニング

自分のペースでトレーニングマシンや
エアロバイクを使い、体力をつけよう!

日 毎週月曜日 13:00～15:00
時 毎週水曜日 9:00～11:00

あし・腰強化の 貯筋体操

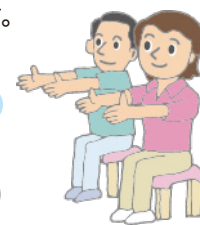
自分の体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。
さらに太りにくいからだをつくろう!

午前の部

午後の部

日 第1・3・5木曜日
時 10:00～11:00

日 第2・4木曜日
時 14:00～15:00



生活習慣病予防の エアロビクス

やさしいエアロビクスです。
音楽にあわせて、楽しく動こう!

日 毎週火曜日
時 10:00～11:00

関節にやさしい 水中ウォーキング

水中ウォーキングを中心と
した運動です。水に親しみり
ラックス!

場 ユラックス熱海
所 ※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日時	第2・第4金曜日	要予約
月	日	時間
10月	9日・23日	10:00 }
11月	13日・27日	
12月	11日	
1月	8日・22日	
2月	12日・26日	11:00
3月	11日・25日	

心身の調和をはかる ヨーガセラピー

呼吸を通して自分を見つめ、
自律神経を整えよう

日時 第1・3金曜日 10:00～11:00

健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう!
また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

要予約

健康生活応援チェック 1,500円

- メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力(筋力、柔軟性、持久力等)

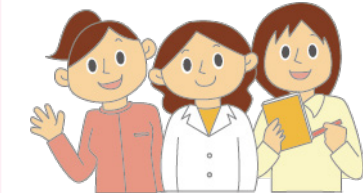
日時 火・金曜日午後

動脈硬化チェック 5,000円

- メディカル(日時 月～金曜日午前
(血液、心電図、眼底、頸動脈エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力(筋力、柔軟性、持久力等) 日時 火・金曜日午後

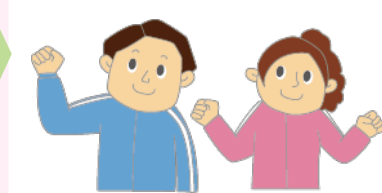
総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事
について専門職がアドバイスします。



健康づくり

自分にあった健康づくりを
はじめてみましょう!!



●要予約: 詳しくはお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先

電話

024-924-2911

時間

8:30～17:15
申込受付は 8:30 からです

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

～健康長寿を 第9回 目指して～

まるごとけんこう フェア

無料

平成27年

10月25日

日

がくとくんの妹
「おんぶちゃん」

郡山市イメージ
キャラクター
「がくとくん」

時間 10:00～14:00

会場 郡山市保健所 1階・2階・4階

測定コーナー

肺機能測定

スパイロメータ
による測定



骨密度測定

X線前腕骨
骨塩量測定



身体測定

身長、体重、
体脂肪率、血圧



体験コーナー

はり・きゅう体験 東洋医学の体験



塩分チェック

みそ汁の味見、栄養相談
ご家庭のみそ汁をお持ち
いただければ塩分を測定します



歯の健康チェック

●口腔カメラによる口腔チェック

10月1日(木)から 先着 10名
電話予約受付開始



●ペリオスクリーン(簡易歯周病検査)、口臭測定

認知症セルフチェック



運動コーナー

リンパ コンディショニング

●11:00～11:45
●13:00～13:45

10月1日(木)から
電話予約受付開始
各回先着50名



足・腰 丈夫体操

10:15～10:45

脳イキキ体操

13:00～13:30



ロコモチェック

随時(運動時間を除く)

即売 コーナー



犬猫譲渡会

12:00～14:00
郡山市保健所による譲渡

相談コーナー

放射線と健康相談

郡山医師会による相談会



薬の相談

薬剤師による薬の相談



健康・栄養相談

内科医師、保健師、管理栄養士による相談

介護相談

介護に関する相談



会場MAP

駅から車で15分、
市役所から徒歩5分



駐車台数に限りがありますので公共交通機関をご利用ください。

交通機関(バス)

- ① 朝日二丁目下車 ② 朝日三丁目下車
- ③ 郡山郵便局前下車 ④ 郡山市役所前下車
- ⑤ 郡山市保健所前下車(西ノ内・安積線)

主催 公益財団法人 郡山市健康振興財団

共催 郡山市、一般社団法人 郡山医師会、一般社団法人 郡山歯科医師会、一般社団法人 郡山薬剤師会

協力 一般社団法人 福島県鍼灸師会、郡山農業青年会議所、(有)パン工房エル・ハイナー

お問い合わせ／直接またはお電話で

平日 8:30～17:15 (土・日曜、祝祭日、
年末年始を除く)

2階 事務局・健康センター(健診フロア) TEL.024-924-2911

3階 要介護認定調査センター TEL.024-924-2913

4階 健康増進フロア TEL.024-924-2911

共通 FAX.024-924-2907

(公財)郡山市健康振興財団

インターネットでも
ご案内しています!

まるごとけんこう 検索
<http://www.marugotokenkou.com/>

〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1 (郡山市保健所内) e-mail: kzk@marugotokenkou.com



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C020493

この印刷物は、FSC®
の基準に従って認証さ
れ、適切に管理された
森からの木材を含んだ
用紙を使用しています。