

地域包括支援センターだより 9月号

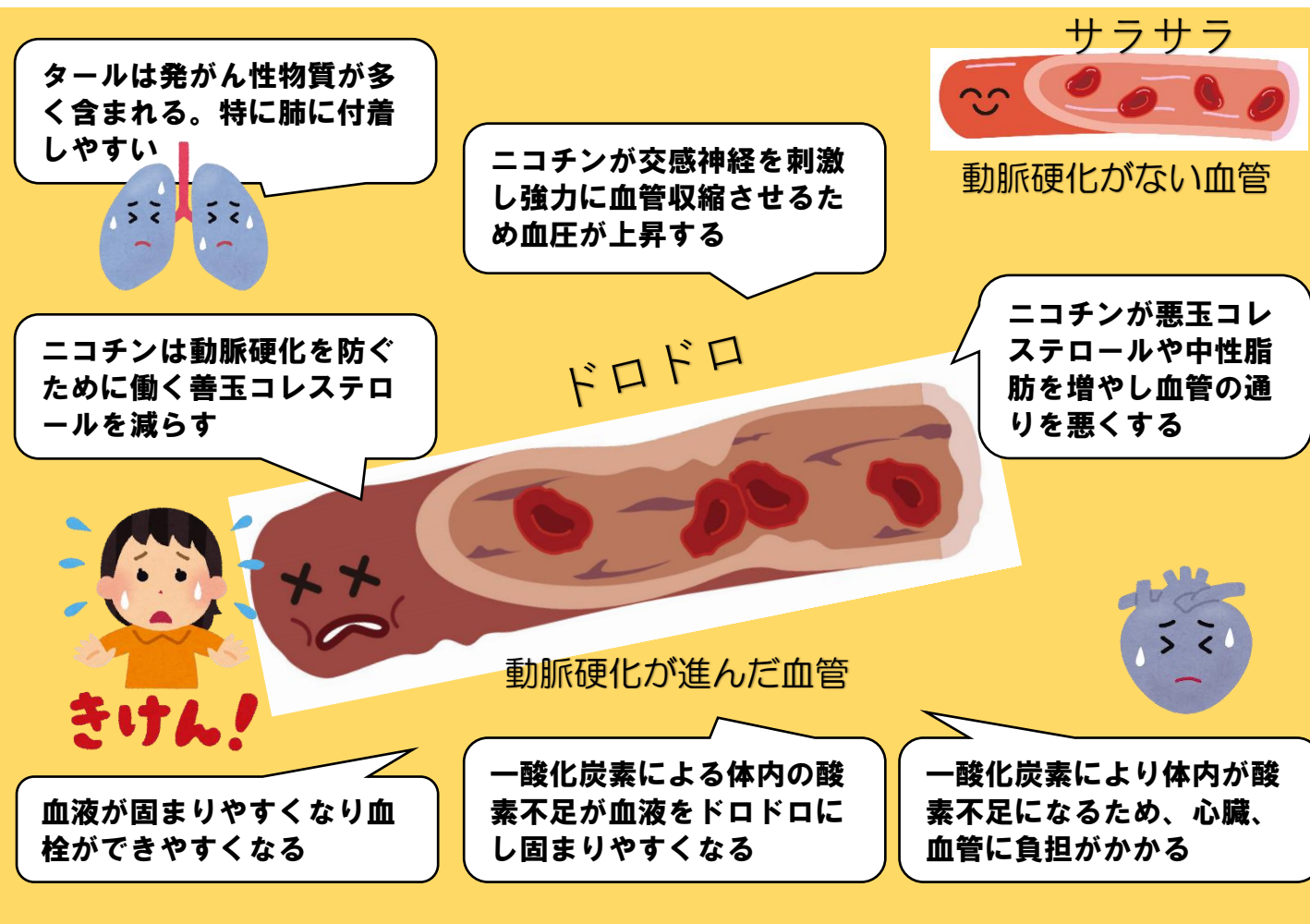
R7.9.1 第195号

朝夕の涼風に秋の訪れを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今月は「高齢者の喫煙と健康」についてお伝えします。

高齢者の喫煙と健康について

タバコの煙には約 4000 種類以上の化学物質が含まれており、中でも三大有害物質と言われるのが『ニコチン・タール・一酸化炭素』です。これらの成分により様々ながんを発症するリスクが高まります。肺がんは約 4.5 倍、咽頭癌は 32.5 倍に及び、他にも心臓や血管の病気に大きな影響を及ぼします。

タバコを吸うと血管はボロボロに…



加熱式タバコだといいい!?
紙巻タバコに比べて量は少ないですが、三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素は含まれています。化学物質の種類は変わらず、発がん性物質も含まれており健康への悪影響には変わりありません。



【糖尿病と喫煙】

喫煙は糖尿病とも深い関係があり、糖尿病のリスクが高くなります。

血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効果を悪くする



膵臓からのインスリン分泌機能を低下させる



タバコを吸うことで血管が傷つくため合併症を引き起こす可能性が高まる

➡ 糖尿病にもなりやすく、治療の効果も上がりにくい

【骨折と喫煙】

ニコチンの作用で全身の血流が悪くなりカルシウムの吸収を妨げます。

血管を収縮させ骨への血流を悪くし骨密度が低下する



骨を壊す細胞の活動を活発にし骨粗しょう症を進行させる



骨がもろくなり少しの衝撃で骨折する。血流が悪いため骨がくっつくのに時間がかかる

➡ 高齢者の骨折は入院を必要とする大きな骨を骨折しやすく
喫煙は大きなリスクに

【認知症と喫煙】

タバコを吸う人は吸わない人に比べて、約 2～3 倍認知症になりやすい!!

ニコチンが脳神経にダメージを与える

一酸化炭素による体内の酸素不足で脳も酸素不足に!!

脳梗塞や脳出血の後遺症で血管性認知症になりやすい

アルツハイマー型認知症の原因となるたんぱくゴミを脳に沈着しやすくする



➡ 認知症の予防にまず『禁煙』を!!

他にも腎臓病や慢性閉塞性肺疾患、歯周病、白内障など喫煙は多くの病気の発症、進行のリスクを高めます。タバコを吸わない人は吸っている人に比べると介護の必要がなく自立した生活を送ることができる期間が長いことがわかっています。「今さら禁煙しても遅いのでは…」と思われるかもしれませんが、いつ始めても遅いことはありません。



☆地域包括支援センター活動紹介☆

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、日本では2024年1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定め、広く認知症についての関心と理解を深める取り組みが行われています。

愛別町地域包括支援センターの取り組み

読む・知る 認知症キャンペーン	ライトアップ啓発	ポスター・リーフレット 展示
役場1階保健福祉課前地域包括支援センターのコーナーを認知症普及啓発コーナーとして設置します。 地域包括支援センター職員おすすめの図書の紹介や認知症に関する資料、脳トレプリントの配布などを行います。 今年は図書に新刊も入っていますよ！	9月21日を中心に、各地のタワーやお城、ランドマークを『オレンジ色』にライトアップするイベントが行われています。今年は大阪・関西万博から生中継でライトアップイベントも行われます。 それに合わせて役場庁舎前にロバ隊長をモチーフにしたライトアップを点灯します。	町内各所にポスター、リーフレットを掲示・配布しています。 認知症を知る、学ぶきっかけとしてぜひ手に取りご覧ください。 (※リーフレットは「公益財団法人 認知症の人と家族の会」HPからもダウンロードできます)

紹介します！ロバ隊長



大きく立派な耳が特徴的で、あたたかなオレンジ色をしたマスコット『ロバ隊長』。
『ロバ隊長』は認知症サポーターキャラバンのシンボルキャラクターで、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへの道のりを先頭で歩む隊長です『ロバのように急がず一步一步着実に進んで行こう』という意味が込められています。



☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回のテーマは「**計算トレーニング**」です。

計算問題を解くには一時的な記憶力が必要です。簡単な計算で脳を活性化しましょう

- ① $3+6+6+4+1=(\quad)$ ⑪ $5+5+3+8+1=(\quad)$
- ② $4+2+8+6+3=(\quad)$ ⑫ $8+2+4+3+3=(\quad)$
- ③ $5+3+8+1+6=(\quad)$ ⑬ $9+3+2+1+5=(\quad)$
- ④ $8+2+9+3+5=(\quad)$ ⑭ $4+8+9+2+5=(\quad)$
- ⑤ $2+7+4+3+6=(\quad)$ ⑮ $4+7+4+4+5=(\quad)$
- ⑥ $15+3+7+4=(\quad)$ ⑯ $11+6+7+2=(\quad)$
- ⑦ $13+6+2+4+8=(\quad)$ ⑰ $15+6+3+7+8=(\quad)$
- ⑧ $11+2+2+5+4=(\quad)$ ⑱ $14+3+2+3+4=(\quad)$
- ⑨ $8+2+1+7+5+7=(\quad)$ ⑲ $4+6+5+3+2+7=(\quad)$
- ⑩ $8+3+2+1+4+3=(\quad)$ ⑳ $8+6+2+3+4+3=(\quad)$

めざせ！6分以内！！

かかった時間は

分



【介護予防チャレンジルーム 8月号の答え】

分けるといくつ？

かき氷3杯 うちわ6本 ピーマン15個 とうもろこし12本 スイカ9切 ひまわり12本

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただく相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町179番地

6-4771(直通)



☆ふまねっとサロンのお知らせ☆
月1回 月曜日 14時～15時
蔵らで開催中！！

9月は
29日！