

明けましておめでとございます。今年も成年ですが、犬は人間の指示を理解することに長けていて、嗅覚に優れています。一方で視覚は人間ほどよくありません。

私たち人間は主に視覚で周囲の情報を得ており、スマートフォン普及によりさらに目を酷使するようになりました。嗅覚についてはどうでしょうか。ガスなどの危険なものを感じ察知するのに役立ちますが、日常生活のなかで悪臭は対策がなされて感じることが少なくなり、良い匂いについても意識しづらくなっていないでしょうか。認知症の患者さんの多くは嗅覚の衰えも目立ちます。脳にとって重要な嗅覚からの情報が減ると、それだけ脳の活性が低下します。

匂いを嗅ぎ分ける訓練は日常生活のなかでもできます。それは、ご飯を食べる前に匂いも味わってみることです。炊きたてのご飯の香り、味噌汁の味噌の匂い、切ったトマトの匂いなど、匂いと食べ物を二つずつ結びつけてみましょう。

自分が食べているものを知れば知るほど、自分と社会との接点を認識することができ、町中を歩いているときに脳が受け取って処理する情報も飛躍的に増え、脳の活性すなわち認知症の予防にもつながるでしょう。



ワンポイント

犬と散歩するときは転ばないように注意しないとね



文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

おいを感じ取り、身の回りの物を見つめ直してみよう

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いします。

☎76-2211

認知症予防運動

こたつが恋しくなる季節、座つたままでもできる運動を取り入れてみましょう。両腕をゆつくりと前に真つすく伸ばし、そして、そのまま上に伸ばします。なるべくゆつくり、筋肉が伸びているのを感じてください。真上まで来たら、手のひらを裏表と動かし、異なった腕の筋肉が動いているのを体感してください。これを五回程繰り返せば、体も温まってくるはずですよ。ゆつくり行うのがコツです。

保健推進員とは

養成講座を経て、町から委嘱されたボランティア団体。推進員として、行政と住民のパイプ役となり、適切な生活の普及や啓発活動を行っています。平成29年度の会員数は55名。

◆主な活動について

- 千葉県食生活改善協議会事業
- 生涯骨太クッキング
(健康についての話とカルシウム強化の料理講習)
- 男性のための料理教室(写真①)
(健康についての話と自立支援のための料理講習)
- みそ汁塩分測定事業(写真②) など
- 保健福祉課事業協力
- 離乳食教室(乳児の保育)
- マザーズ昼食サーブス など



●町のイベント事業協力

- いきいきフェスタ大巻き寿司運営
- 町民マラソン大会豚汁提供(写真③)

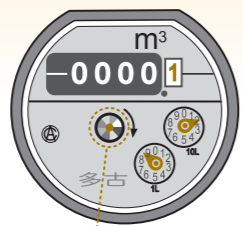
●その他の事業

- 独居老人食事サービス
(社会福祉協議会事業(写真④))
- 各地区伝達事業
(主に減塩啓発活動) など

寒い冬には、水道管の凍結にご注意ください

気温がマイナス4℃以下になると、水道管の水が凍り破裂する恐れがあります。

特に多いのは、水道管が「むき出しになっている、北向きの日陰にある、風当たりの強い場所にある」場合などです。漏水が疑われるサインとしては、「地面がいつも濡れたようになっている、水を使っていなくても水道メーターのパイロットが動いている」などがあげられます。



パイロット

冬場は、定期的に水道管の周辺を見回ることをお勧めします。

万が一、水道管が破裂したり漏水した際に、水道メーターボックスの上に植木鉢や荷物を置いたり、泥で埋まっていたりすると、すぐに水を止めることができず、水道料金が高額になってしまう場合があります。水道管は、敷地内の止水栓から先が皆さんの管理物になりますので、いつでも中のコックが動かせ、いつでも水道メーターが確認できる状態にしましょう。

お問合せ●生活環境課水道係 ☎76-5406

■水道管が破裂・漏水したときは？

水道メーターのところにあるコックで水を止め、町水道指定工事店に直接連絡して修理をお願いしてください。指定工事店の一覧は、町ホームページでご確認いただくか、生活環境課までお問い合わせください。

※敷地内の水道管修理については自費になります。

■受水槽設置者の方へ

集合住宅や商業施設などで水道水を受水槽に貯めてから建物内へ配水している場合、水道法の適用を受けるものがあります。法律では受水槽設置者に衛生管理の責任がありますので、1年に1回以上は受水槽の中を清掃するなど、適切な管理をお願いします。

「長く続けられるのには、そこに魅力があるから」

多古町保健推進員 会長 越川 節子さん



平成29年度事業計画の6つの重点活動の中に「薄味習慣を定着化させ、生活習慣病を予防しましょう」とあり、減塩活動の普及に力を入れていきます。香取、海匝地域は塩分を多く取りすぎている傾向があり、血圧が高くありません。減塩活動を通して、町民の皆さんの健康を考え、病院にかかる方を減らすことにも貢献したいと考えています。活動の中で、独居老人の方に月に1回、食事サービスを行っており、利用者の方に非常に喜んでもらえます。お弁当を持って行った際に、具合が悪そうの方に気づき、早めの対応につなげられたことがあります。

にまきすを外したとき、端から端までつながつているのを見て、とにかくほっとしました。歓声も聞こえて、やっぱりここが一番嬉しい瞬間です。この太巻き寿司が始まった頃、役員を任されている「えらい事を頼まれちゃったな」という感じで、あの時の苦労といったら本当に大変なものでした。米が何となく、具はどういった物が良いとか。何年も経験していると、その大変さが今では当たり前になっていて、私が指示を出さなくても、みんな率先して動いてくれます。保健推進員の皆さんは本当に協力的なんです。

保健推進員の活動をするようになってから地域のお年寄りに目が向くようになりました。ちょっとした相談を受けるようになり、地域での会話も増えたような気がします。

課題として、毎年辞めてしまう方が出ている、人員の確保が大変だなと思うこともあります。今は仕事が忙しい方が多いような気がします。定年を迎えて、少し時間に余裕ができた方がいれば、一緒に活動していきたいですね。こちらは定年がありませんから、何歳まででも続けられますよ(笑)。全国に目を向けると、90歳代の保健推進員の方が表彰されていますし、多古町からもそういった方が出てくると良いですね。

太巻き寿司については、いきいきフェスタのメインイベントとして、来場いただいた皆さんが期待してくださっているので、張り合いを持って取り組んでいます。参加者が一斉

が出ていて、人員の確保が大変だなと思うこともあります。今は仕事が忙しい方が多いような気がします。定年を迎えて、少し時間に余裕ができた方がいれば、一緒に活動していきたいですね。こちらは定年がありませんから、何歳まででも続けられますよ(笑)。全国に目を向けると、90歳代の保健推進員の方が表彰されていますし、多古町からもそういった方が出てくると良いですね。