

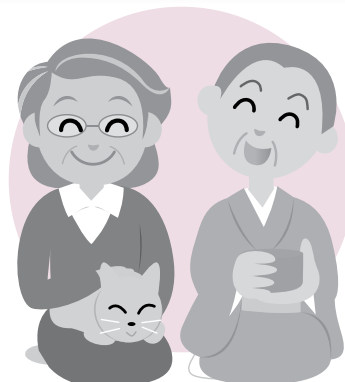
ちいきほうかつしえん 高森町地域包括支援 センター便り

認知症について考える

高 齢
福 祉

高森町の高齢化率（平成22年12月末日現在）

世 帯 数 2,785				
人 口	男	女	計	比 率
	3,442	3,726	7,168	
65～74歳	439	539	978	13.64%
75歳以上	529	851	1,380	19.25%
計	968	1,390	2,358	32.89%



●日頃の生活の中で、できるだけ身体を動かしましょう。

●歩くとき、座るときなど、背筋を伸ばしましょう。

糖尿病と認知症 糖尿病にならないために

最近、糖尿病と認知症発症の関係が明らかになってきました。アルツハイマー病の発症は糖尿病でない人の二倍と推察されています。高齢になると色々な病気になったり、筋力が衰え骨が弱くなって転倒骨折の原因で床につき「寝たきり」状態になったり、認知症になってしまいう危険もあります。

まずはこんなことにならないように、若いうちから正しい食生活と適度な運動を続けることが大切ですが、高齢になってもきちんと栄養面に気をつけた正しい食事をするように心がけたいものですね。

糖尿病とはどんな病気？

糖尿病は膵臓（すいぞう）から出ているインスリンというホルモンの分泌量が不足したり、働きが充分でないために、身体のエネルギー源となるブドウ糖をうまく利用（代謝）できなくなる病気です。自覚症状はなく、血糖値（血液中のブドウ糖の量を示す値）が高いままになって病状が進行していくと、口の渇き、多飲、多尿の症状があらわれ、動脈硬化などから網膜症、脳卒中、心臓病、腎臓病などの重大な病気を次々と引き起こしていきます。

インスリンの量は有限

インスリンは血糖値の量を調節しているので大変重要なホルモンです。正常なインスリンの分泌なしでは身体の細胞は血液中のブドウ糖を利用することが出来ません。

最も重要なことは、この大切なインスリンの量には人それぞれに限りがあるということです。

したがって年齢を重ねると個人差もありますが、インスリンの量が不足したり働きが悪くなることもあります。

肥満はインスリンの働きを悪くし無駄づかいさせてしまう

また、肥満は脂肪細胞内に脂肪蓄積量が増加して細胞サイズが大きくなりますから、レジスチンなど悪い物質の影響でインスリンの働きが悪くなってしまうのです。

そうなる前、膵臓はインスリンを余計に出して調整しようとしてますますから、結果的に大切なインスリンを「無駄づかい」させてしまいます。

「食」から防ごう糖尿病

まずは肥満や病気にならないように、次の点に気を付けましょう。

●「腹七分目」で食べ過ぎない。

●間食、夜食はしない。

●糖分は控えめに。

●動物性脂肪を摂りすぎない。

●高血圧を防ぐためにも塩分は控えめに。

●飲酒は食べ過ぎや膵臓の働きに影響がありますので、多量の飲酒などには気を付けましょう。

●たばこは血管を収縮させることから高血糖によって傷みやすくなった血管に更にダメージを与えてしまいますのでひかえましょう。

ちいきほうかつしえん 高森町地域包括支援センター

高齢者一人暮らし、二人暮らし、昼間の一人暮らし、認知症などのご相談をお受けします

祝日・年末年始を除く月曜から金曜の午前8時半から午後5時まで

相談無料・秘密厳守 電話 62-1111 内線 123 番

〒869-1602 阿蘇郡高森町大字高森2168（高森町役場・住民福祉課内）

アンケート調査にご協力を
無作為に抽出した65才以上の方に、日常の生活等についてのアンケートを実施します。詳しいことは本誌10ページの「新着情報」をご覧ください。

高齢者福祉・介護保険についてのおたずねは、介護保険係 62-1111（内線 124）までどうぞ