



*今日からできる認知症予防

国立循環器病研究センター脳神経内科 猪原匡史部長 2019/6/29 講演会記録

認知症のうち最も多いアルツハイマー病は、アミロイドベータによる老人斑やタウ蛋白による神経原繊維変化が特徴とされていますが、アルツハイマー病の病変がある人でも、脳血管がきれいで梗塞が全く無い人は、認知症の症状が表れないことがあります。反対に、脳の血液循環が悪くなるとアルツハイマー病による認知症が掛け算的に悪くなります。

最高血圧を120以下に管理することにより、軽度認知障害の発症が1年間で約2割減少します。日本人は、塩分過剰摂取です。英国ではパンなどの食品の塩分を削減するなどした結果、年齢層別の認知症有病率が20年間で3割減少しました。糖尿病でなくても血糖値が高めの人は、

認知症を発症するリスクが高くなります。終末糖化産物（AGE：

タンパク質と糖が加熱されてできた物質）は、強い毒性を持つ老化の原因物

質とされており、血管に蓄積すると脳梗塞などの原因になります。心房細動

があると認知症の危険が2.7倍に増加します。心房細動は、認知症予防のためにもきちんと治

療することが大切です。睡眠の質が良いと、アミロイドベータなどの脳の老廃物の蓄積を防止で

きます。認知症の発症リスクを下げる活動は、ダンス、楽器演奏、ボードゲームなどです。アル

ツハイマー病も含め認知症全般の予防には、血管をしなやかに保ち、脳の血液循環を維持するこ

とが何よりも重要です。



*2019・10・20 サポセンフェスタ——「男の居場所」の会 出店が決まりました



役員会にて秋のサポフェスの「男の居場所」の会の出店協力体制は下記のとおりです。（左の写真は、サポフェスのダンス写真）

①売品：焼きそば ②単価：200円 ③販売開始：11時から（この時間に合わせ6F調理で9時頃から製造開始。） ④販売場所は1F出店広場

⑤当日の必要要員：製造要員3コンロ×1名+1名、販売員2名+1名、運搬員3名+α名。役員は全員出席。製造要員は料理教室会員で対応をお願いします。

⑥焼きそばに必要な材料は前日に、材料専門店に行き購入する。（前日10月19日13時に集合し、荻野さんの車で大塚、行方の3人で買い出しに行く。購入後の豚肉5kg・中華そば等の保管）

⑦本番に向けて9月5日の9月の役員会を試作作業に当てる。

⑧10月20日サポセンフェスタの焼きそば製造、運搬、販売に会員の動員をお願いします。1ヶ月前までには会長から依頼する。

⑨当日動員をお願いする会員には、当日販売予定の同一の焼きそばを昼食として提供する。

⑩焼きそば販売に必要なテント1張、長机1台、いす3脚はフェスタ本部に依頼済み。

⑪焼きそば販売用のテント本部に借用依頼済みであるが、ビーチパラソル所有の会員に動員依頼の際、併せて借用を依頼する。⑫フェスタ本部から一階の展示コーナーにてのPR用展示パネルの依頼があっても今回は辞退する。

***9月7日(土) 第14回「みどりで笑顔のつどい」が中央公民館で開催されます(参加してね!)**



快適な街づくりをすすめるためには、公園や道路をいつも安全できれいにしておく必要があります。わたしたち一人ひとりが自分にできる範囲で行動し、花を植たりゴミを減らすなどを行って、社会に貢献するのが「みどりのサポーター制度」です。平成16年10月から始め、約1,300人の仲間が活動しています。我々の分科会「グリーンクラブ」もこの会の一員で、10年表彰も受けています。

今回みどりで笑顔のつどい川柳コンテストがあり、行方グリーンクラブ会長が、4句の川柳を作られ、行方・森・大塚・岸本の作品として応募されていました。そこで、ある日突然岸本氏宛に優秀賞に入賞したと手ぬぐいと檜のコースターが送られてきました。岸本氏は応募してなく何のことか解らず、行方氏にお聞きすると上記のことが判明しました。みどりの協会の最終決定が行われていることも判明しました。優秀賞の川柳は次のとおりです。

そこのゴミ 拾う心が 花咲かす

この素晴らしい川柳は、岸本氏でなく行方氏の作品である事をこの紙面をお借りして表明します。

*青春切符利用の冥途の土産旅行(是永氏の投稿)

7月22日から、一泊二日で松本城見学の旅に初めて参加させていただきました。幸い台風も北に逃げてくれ、電車で予定通り移動できました。ご当地のもりそばを頂いたあと、威武堂々たる天守閣に登り、大名気分浸たり、鉄砲の歴史や当時の戦いに思いをはせました。国宝である松本城は、黒っぽくて、戦うための堅固な黒門・太鼓門等の施設と堀等や工夫された築城技術満載で、力強くとても見とれるほど美しいお城でした。夜は、リニューアル直後の浅間温泉みやま荘のお湯に浸かって汗を流したあと、個室でお品書きみながらの六名での懇親会で色々楽しく会話し、2次会で話は深夜まで続けられました。



松本は、昔は質の非常に高い絹が日本一売れて、莫大な富を獲得して、教育施設の充実を主に町が作られたことや、町民がそれぞれの地区で、地元民が入れる温泉施設を運営している等、マイクロバス運転手の貴重な話を聞きながら、帰路につきました。青春切符利用の冥途の土産旅行会は、毎年企画されますので、是非会員皆様の参加をお待ちしております。

*分科会紹介 歴史散歩(木村嘉男氏)

毎年春秋2回歴史散歩という行事を行っています。その名のとおり歩く・歴史を知ることが目的とする行事です。根本には歩くということがありますが、そのほかに歴史的な遺跡を知って貰うということを前提としています。例えば「西高瀬川」「久我畷」「江口の君堂」「閑谷学校」。「渋谷越えで山科」とか「新島八重の跡巡り」「勤王志士が大勢亡くなっていますが、どこに葬られたのか」とか、「光秀はどの道に逃げて行ったのか」など、ちょっと気づかないようなところを主として歩くという行事です。もう25コースほど歩きました。あと何回できるかわかりませんができるだけ頑張りたいと思っています。

