

ラクっチャ通信

2018 春

第13号

特集

春から早めの対策を！

熱中症対策は
発汗がポイント

■聴力と老化

あなたは、しっかり
聞こえていますか？

■改めて知っておきたい 認知症予防
第1回 認知症と老化の違い





これから暖かくなる季節。気温が上がってくる春から夏にかけて、注意が必要なのが熱中症です。熱中症は、体温の調節機能が低下することによって、引き起こされやすくなりますが、予防するためには「発汗」が大事なポイントとなります。汗には体温を調整する役割があります。

日頃から発汗機能を低下させないような生活を送り、上手に汗がかける体を維持しておくことが、熱中症対策に有効です。発汗機能がうまく働けば、体温が急激に上昇しても、汗をかくことで体温を下げることができます。

今回は発汗のしくみと、発汗機能を維持するための方法を紹介します。

春から早めの対策を！

熱中症対策は発汗がポイント

イベントレポート



ラクっちゃ区民公開講座 「食事 de 介護予防！ おいしく食べて元気に過ごそう」



1月30日（火）、管理栄養士でアロマセラピストの土屋早苗さんを講師に招き、「低栄養予防」と「アロマテラピー」についてお話しいただきました。噛むことの大切さや食事バランスの取り方、そしてレシピも紹介。また、認知症予防に関する研究についてのお話もありました。

ラクっちゃ3周年感謝祭



2017年12月23日（土・祝）、ラクっちゃ設立3周年を記念して感謝祭を開催しました。特別講演として、島崎勝信氏による「万華鏡の不思議」、岩間徹氏による「正しい歩行を手に入れよう」の2講演が行われたほか、歩き方の状態を測る歩行測定会、毎年恒例となった感謝パーティーを実施。今回は過去最多の参加人数となり大盛況でした。



目次

- イベントレポート p2
- イベントレポート
ラクっちゃ区民公開講座
「食事 de 介護予防！
おいしく食べて元気に過ごそう」
ラクっちゃ3周年感謝祭 p3
- 特集 p3
- 春から早めの対策を！
熱中症対策は発汗がポイント p6
- いつまでもハツラツ！〈カラダ〉
聴力と老化
あなたは、しっかり聞こえていますか？ p6
- いつまでもハッキリ！〈あたま〉
改めて知っておきたい 認知症予防
第1回 認知症と老化の違い p8
- ラクっちゃ掲示板 p10
- 自主活動グループのご紹介
ラクっちゃからのお知らせ
ラクっちゃパスル p10

体温調節を してくれる 大切な汗

汗をかきにくくなって
いる人が増えている

汗が体の外に出て蒸発すると、体温が下がり、過度な体温上昇が抑えられます。つまり、汗は体温を一定に保って、暑さから命を守る大切な役割を担っているのです。

ところが、最近は運動不足やエアコンの多用により、汗をかきにくくなっている人が増えています。汗がかけないと、体温がうまく調節できなくなり、熱中症を引き起こす危険性が高まります。

また汗を分泌する汗腺には、血液中に含まれるミネラル分をろ過する



働きもあります。汗がうまくかけない人はこの機能が衰え、体に必要なミネラル分が失われやすくなるともいわれています。

適度な汗をかくことは体にとって必要なことなのです。

こまめな水分補給を

汗は血液中の水分が汗腺を通して排出されたものです。そのため、長時間の運動などで大量の汗をかくと、体内の水分が減少し、血液がドロドロになって血栓ができやすくなります。これを防ぐには、水分をこまめに補給することが大切です。

人間の体の
約60%は
水!



1日に体から出る水
約2500cc

尿・便…約1600cc
呼吸や汗…約900cc

1日の水分摂取量
約2500cc

食事…約1000cc
体内で作られる水
…約300cc
飲み水…約1200cc

あてはまる数が多いほど、
いい汗かいてる度が高めです

いい汗かいてる度 チェックリスト

- 適度な運動を心がけている
- エアコンに頼りすぎない生活をしている
- 適度な水分補給を心がけている
- 毎日、湯船に浸かっている
- 体を温める食材を摂っている
- 規則正しい生活を心がけている

発汗機能は こころして 維持しよう！

運動で発汗機能を 維持する

発汗機能は、体を動かしたり、暑い環境に身をおくなどの刺激を受けたりすることによって高められ、成長期にもっとも発達します。

成長期にエアコンに頼らない生活を送ってきた人は高い発汗機能を持っていると考えられますが、その後の生活によって機能が衰えることもあります。また、加齢によっても発汗機能は徐々に衰えます。

発汗機能を維持するためにおすす
めなのは、適度な運動で汗をかくこ



とです。その他にも運動には、全身の血行や代謝を促す効果もあります。適度な運動で発汗機能を維持して、健康な体をつくりましょう。

入浴も効果的

運動以外にも、発汗機能を維持する方法があります。最も簡単な方法は入浴。毎日湯船につかって、適度に汗をかきましょう。

他にも、しょうが、にんにくなど、体を温める働きのある食材を食べることも、発汗を促すのでおすすめです。



注意!

水分を摂らない ことによる「脱水」

尿もれを心配したり、頻繁にトイレに行くことを避けたいと考えたりして、あまり水分を摂らない人がいます。しかし、こうした生活を送っていると、体内の水分が慢性的に不足して、ちょっとしたことで脱水症状を起こすことがあります。

また加齢により、喉の渇きを感じる機能が低下することもあるので、食事以外に、1日に1リットルから1.5リットルの水分を日常的に摂ることを意識しましょう。

聴力と老化

あなたは、しっかりと聞こえていますか？

●加齢で聴力は衰えやすくなる

聴力が低下している人は、全国に約2000万人いるといわれています。一般的には30歳代くらいから加齢とともに低下するのですが、本人はなかなか気づかず、70歳代くらいでようやく衰えを感じる人が多いようです。しかし、気づいても生活に大きな支障がないので放置されることが多いのも事実。聞こえにくくなってから、補聴器をつけるまで6年以上かかる人も少なくありません(左ページの図)。

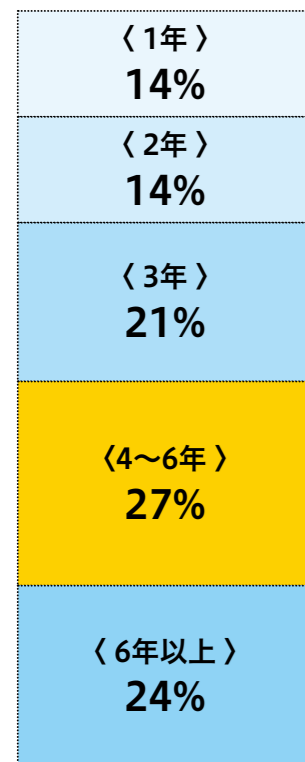
●認知症のリスクが高まることも

聞こえにくい状態を長い間放置しておく、言葉を理解する能力が低下し、相手の話を誤解することもあります。また、認知症になるリスクも高まるといわれています(※)。

※厚生労働省の認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)では難聴は危険因子とされています。



聞こえにくさに気づいてから補聴器を購入するまでに何年かかりましたか？



補聴器購入までにかかった期間は平均4~6年

補聴器を使用するメリット

- 会話がスムーズになる
 - テレビの内容が分かりやすくなる
 - 危険を察知しやすくなる
- 補聴器は、小さな音を増幅し、言葉を聞き取りやすくする可能性があります。価格によって、音の調整や雑音の抑制などの性能が異なるので、使用を検討するときは耳鼻科や認定補聴器専門店に相談しましょう。

※補聴器は個々の難聴や聞こえの程度に合わせてフィッティング(調整)することが必要で、適切なフィッティングによってその効果が発揮されます。しかし、装用者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。(フィッティングには、ある程度の期間が必要となります。)

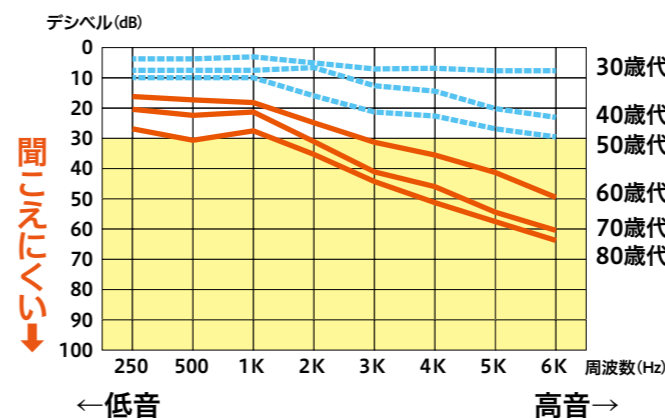
聞こえのチェックリスト

- 会話をしている時に聞き返すことがよくある。
- 後ろから呼び掛けられると気付かないことがある。
- 聞き間違いが多い。
- 見えない所からの車の接近にまったく気がつかないことがある。
- 話し声が大きいと言われる。
- 集会や会議など数人の会話がうまく聞き取れない。
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 騒音の多い職場や大きくうるさい音のする場所で過ごすことが多い。
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。

あてはまった数

- 0~2個 現状は問題ないと思われませんが、「聞こえ」は急に衰えることもあります。今後も定期的に耳鼻科の専門医で耳の検査を受けるようにしましょう。
- 3~4個 一度、耳鼻科の専門医に相談してみましょう。
- 5個以上 できるだけ早く耳鼻科の専門医で診察を受けましょう。

●年齢と聴力の関係(イメージ)



※一般的に縦軸30dBぐらいの聴力レベル(黄色の範囲)からが、補聴器の使用を検討する目安といわれています。

聞き間違いやすい言葉の例

- さとう(佐藤)さん → かとう(加藤)さん
- ひろい(広い) → しろい(白い)
- わらう(笑う) → あらう(洗う)
- いし(石) → にし(西)
- さかな(魚) → たかな(高菜)
- すし(寿司) → うし(牛)

取材協力: ブルームヒアリング株式会社
参考資料: 「聞こえを応援! はじめての補聴器ガイド みみから。」ワイデックス株式会社

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

		最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、1から10の合計を計算 ▶▶▶ 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障がでている可能性があります。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都発行パンフレット「知って安心認知症」

第1回 改めて知っておきたい 認知症予防 認知症と老化の違い



寿命が延び高齢者が増えるとともに、認知症の人の数も年々増加しています。現在65歳以上の4人に1人は認知症または認知症予備軍ともいわれています。「認知症」は誰もがなりうる病気ですが、必要以上に怖がらず、正しく理解することで予防にも役立ちます。

認知症には、よく知られている「アルツハイマー型認知症」の他、脳血管疾患が原因で起こるものなど多くの種類があります。早期に診断できれば薬などで治療することや進行を遅らせることも可能といわれているので、「ひよっとして?」と気になり始めたなら、まずはチェック表などで確認してみましょう。

ただ、もの忘れが増えたり、覚えにくくなったりというのは、老化とともに誰にでも現れるもの。日常生活に支障をきたしている場合は認知症の可能性が高いので、専門の医療機関に相談してみましょう。

認知症と老化、ここが違います!

正常な老化現象

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの頻度は増えても進行しない
- もの忘れを自覚している
- 自分のいる場所がわからなくなるようなことはない
- 日常生活には支障がない

認知症

- いつどこで何をしたかの出来事を忘れる
- 物事の段取りを立てることが難しくなる(家計、買い物など)
- もの忘れを自覚できない
- 自分がいる場所がわからなくなる
- 日常生活に支障(着替え、食事、入浴など)が生じ、介護が必要になる

イベントのお知らせ

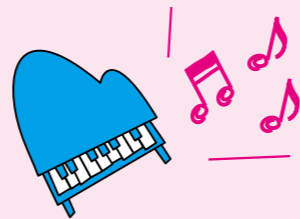
ラクっちゃ みんなと歌おう 春の音楽会

～大きな声で歌って ラララ♪介護予防～

日時：4月24日（火） 14:00～16:00

場所：ラクっちゃ 研修室

童謡や唱歌、昭和歌謡など、さまざまな音楽の演奏を聞いたり、一緒に歌ったり、曲に合わせて体を動かしたりして楽しく介護予防しましょう。



※どなたでも参加いただける無料イベントです。定員は100人（会場先着順）。演奏グループは健康音楽なずなミュージカ、ミセスレインボー、キルティングパーティ、チームAKYを予定しています。

イベントのお知らせ

ラクっちゃ de 介護予防 ゴールデンウィークイベント

日時：5月3日（木・祝）～5月5日（土・祝）

多世代
交流

毎年好評をいただいているラクっちゃゴールデンウィークイベント。風呂敷の包み方講座や、ラテンエクササイズの特設レッスン、ハーバリウムづくりなど、どなたでも参加いただけるさまざまな楽しいイベントを開催します。ぜひご家族やご友人をお誘い合せの上、お越しください。

※一部、参加制限のあるものや事前申込が必要なイベントもあります。

※イベントの詳細についてはラクっちゃで配布するチラシおよび4月11日「広報みなと」をご覧ください。

ラクっちゃ 掲示板

自主活動グループやボランティア団体の紹介、イベント案内などラクっちゃからみなさまへのお知らせのコーナーです。

自主活動グループへようこそ

介護予防リーダー養成講座の修了生が活動している自主活動グループなどを毎号ご紹介しています。



なぎさサロン

活動場所：区民協働スペース（みなとパーク芝浦1F）
活動日：第2木曜（14:00～15:30）
会費：200円/回（初回時は300円）

高齢の人たちが気楽におしゃべりをしたり、情報交換できる場を提供し、仲間作りのお手伝いをしています。家に閉じこもってしまうのではなく、外に出てサロンに参加しておしゃべりをすることが、健康寿命をのばすことや認知症の予防にもつながります。ここをきっかけに趣味のサークルや他のサロンもできています。いつでも気軽に参加してください。

楽しくチャレンジ!



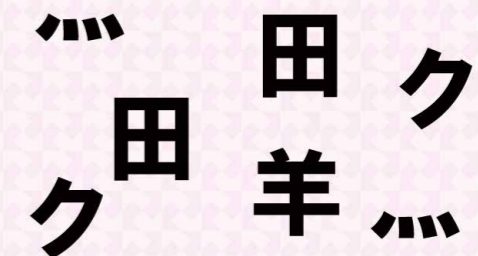
パズル

今号からの新コーナーです。
脳の活性化に役立つパズルに挑戦してみましょう。
認知症予防にもつながるかも。

※回答はP.11欄外にあります

漢字分解パズル

組み合わせて
熟語を作ってください



パズル制作/北村良子



介護予防総合センター ラクッチャ

〒105-0023

港区 芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F

電話 03 (3456) 4157

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

※臨時休館する場合があります

開館時間 月～土曜 午前9時～午後9時30分

日曜 午前9時～午後5時

※祝日も通常どおり開館しています

指定管理者 セントラルスポーツ株式会社

<http://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

「ラクッチャ通信」 第13号 2018年4月1日発行

制作代理店：株式会社ロア・アドバタイジング 企画：株式会社マガジンハウス 編集制作：ノーショーン

表紙イラスト：安座上真紀子 デザイン：ハーモナイズデザイン（松森雅孝・柳沢由美子） 印刷：奥村印刷株式会社

発行者・問い合わせ先：港区立介護予防総合センター ラクッチャ

発行責任者：センター長 大石悦子