

暮らしの中から 認知症を予防しましょう



組みましよう

認知症の中で最も大きな割合を占めている原因疾患は、アルツハイマー病と脳血管性認知症です。アルツハイマー病は、認知症全体の6〜7割を占めています。この病気が増えた最大の要因は、平均寿命が延びたことです。認知症の発症を抑えるため、生活習慣を見直してみましよう。

アルツハイマー型認知症の予防
認知症の大きな部分を占めるアルツハイマー病は、脳の神経細胞にアミロイドベーター蛋白たんぱくが蓄積し、老人変化が起こる病気で、これは、認知機能の低下に気づくかなり以前から始まると考えられており、数十年の潜伏期間を経て起こる、誰でもかかるおそれがある病気で、アルツハイマー型認知症を防ぐには、次のことに気をつけましよう

- ・魚を1日1回は食べましよう：魚の不飽和脂肪酸が良いことが分かっています。また、野菜や果物も多くとるようしましよう
- ・運動を続けましよう：運動すると脳の血流が良くなります。有酸素運動、ウォーキングなどを、週に3回以上取り

・知的な生活習慣で人生を楽しく：テレビを見る、新聞を読む、将棋・囲碁・クロスワードパズル・畑仕事・園芸・料理・旅行など、段取りを考える作業をしましよう。展覧会や観劇も良い刺激です

・人とふれあう機会を：家に閉じこもらず、子どもや友達、親族と週1回以上会うようにしましよう。隣近所との行き来も大切です

・心を元気に保ちましよう：気分転換して、うつ病などを防ぎましよう

・老いとともに生きる：プライドの高い人は物忘れになりやすいので、今の自分の老化を認め、付き合っていくましよう

脳血管性認知症の予防

脳血管性認知症は、脳卒中こうそく（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）が発症したあとに引き続いて起こってきます。脳卒中を防ぐためには、若いときから動脈硬化にならないようにすることが大切です。

- ・高血圧予防と高血圧治療を
- ・高脂血症、糖尿病、心臓病を防ぎましよう
- ・運動、減塩、禁煙と適正飲酒を心がけましよう
- ・脱水の予防を：1日に約1・3リットルの水分をとりましよう

問合せ 役場健康福祉課内 町地域包括支援センター（電話72 1852）

まちの介護予防だより 連載

役場健康福祉課（電話72 0334）

カラダとココロの

介護予防

お口の健康を保ちましよう

しっかりかめ、食事がおいしく食べられるのは、とても楽しいことです。

しかし、年齢とともに口腔くわう（口からのごまでの空間）機能はどうしても低下してきます。筋力が衰え、唾液の分泌が減ってくると、口腔内に細菌が繁殖しやすくなり、気道感染や肺炎を招いてしまうこともあります。

口腔の状態は、全身の健康に関係します。健康を保つため、口腔機能向上に取り組みましよう。

毎食後の歯磨き・うがい
正しい歯の磨き方を学びましよう。歯を磨けないときは、うがいなどで食べ残しがないようにしましよう。

入れ歯は毎日はずしてお手入れしましよう
毎食後に入れ歯をはずし、専用のブラシなどでしっかりと磨きましよう。

時々舌の清掃も

時々、歯ブラシや舌清掃

町では、生活機能の低下が見られる人に対して、筋力向上、栄養改善、口腔機能向上の介護予防事業を行っています。何か気になることがありましたら、お気軽に町地域包括支援センター（電話72 1852）までご相談ください。

用ブラシなどで舌の手入れをしましよう。舌の清掃は、口臭予防にも効果的です。

定期的に歯科医の検診を受けましよう

定期的に歯科医の検診を受け、口の中の様子を確かめてもらいましよう。

しっかりとよくかんで食べましよう

よくかんで食べることは、脳を刺激して認知症の予防にもなります。

新型インフルエンザを 予防しましょう

今までのインフルエンザとは全く異なる
新型インフルエンザの発生が心配されます。
今から準備をしておきましょう

全く新しいウイルス

「新型インフルエンザ」とは、
鳥などに感染する鳥インフル
エンザが人に感染し、さらに
人から人へ感染するように変
化した全く新しいウイルスで、
人は免疫を持っていません。
現在発生はしていませんが、
もし発生した場合、世界の全
人口の約25%～50%が感染す
るといわれています。

感染を防ぐためには

マスクの着用・手洗い・こ
まめながい・洗顔を心がけ
ましょう

・手洗いの方法 時計や指
輪を外し、ひじの上までぬら
してせっけんを十分に取る。
水道の栓を洗う。手のひ
ら、手の甲、爪の間、指の間、
親指、手首からひじの上まで
洗う。ひじの上から下へと
流水でしっかりと洗い流す。

使い捨てのペーパータオル
などでよくふく。

・うがいの方法 水または
食塩水を口に含み、強くゆす
ぎながら口の中を2～3回洗
い流す。上を向いて、のど
の奥のほうで10回くらいガラ
ガラとうがいをする(10～15
秒くらい)。仕上げのうが
いをする(10～15秒くらい)。

流行時には、人込みや繁華
街への外出を控えましょう

発熱、せき、くしゃみなど
の症状がある人は、マスクを
するなど、「せきエチケット」
を心がけましょう。

また、発生に備えて、長期
間保存できる食料や、災害用
の物品、マスクなどの医薬品
・日用品を備蓄しておきま
しょう。

問合せ 役場健康福祉課

(電話72 0334)

所得税から住宅ローン控除額を 引ききれなかった人は申告が必要です

(申告期限：平成21年3月16日までに、平成21年1月1日現在お住まいの市区町村へ)

平成20年分の所得税から控除しきれなかった分は
平成21年度の住民税(町・県民税所得割)から控除されます

税源移譲により所得税が減額となり、控除できる住宅ローン控除額が減る場合があります。

平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている人で、所得税から控除しきれなかつた額がある場合は、翌年度の住民税(所得割)から控除できますので、忘れずに申告してください。

Q どういう場合に住民税の住宅
ローン控除の対象になるの?



A

給与所得者については、平成20年分の給与所得の源泉徴収票摘要欄に「住宅借入金等特別控除可能額」が記載され、この金額が源泉徴収票の「住宅借入金等特別控除の額」より大きい場合に、住民税の住宅ローン控除の対象になります。

Q 住民税の住宅ローン控除の申
告書の提出方法は?



A

所得税の確定申告をしない人
源泉徴収票を添付して市町村へ提出
所得税の確定申告をする人
所得税の確定申告書とともに税務署へ提出
申告書の用紙は役場住民課・役場黒坂支所にあります。

Q 今回だけ申告書を提出すれば
いいの?



A

平成20年以降、住民税の住宅ローン控除の適用を受けるためには、毎年申告が必要となりますのでご注意ください。

平成19年以降に入居した場合は、新しい住宅ローン控除制度の特例が設けられましたので、直接税務署にお問合せください。

問合せ 役場住民課(電話72 0333)