



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

一戸 淳先生

医療法人誠仁会尾野病院 院長



## 超高齢化社会と認知症

みなさんは2025年問題をご存知でしょうか。戦争が終わった直後の1947年から1949年生まれの、いわゆる団塊の世代の人たちが75歳を迎えて後期高齢者となる超高齢化社会のことをいいます。700万人の日本人、つまり65歳以上の高齢者5人に1人が認知症になるだろうといわれています(2012年には462万人、65歳以上の7人に1人が認知症というデータがあります)。

認知症の原因となる病気はいろいろありますが、特に多い病気はアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症は、つい先ほどの出来事が思い出せなくなるという特徴があります。しかし本人が物忘れを自覚しないことが多く、病院に受診したときには病状が進行している場合があります。病気の進行により、物忘れ以外の症状として、興奮・妄想・幻覚・幻視(ないものが見える)・易怒性(怒りやすくなる)・うつ状態(気分の落ち込みなど)・失禁(尿や便をもらす)・徘徊(目的なくあちこち歩きまわる)といった症状が現れることがあり、治療が難しくなることがあります。ご家族や周囲の方たちの『あれ? 以前と比べて変わってきているかな?』という気づきが早期診断の手がかりとなる場合があります。

アルツハイマー型認知症の原因はある程度わかっていますが、今のところ特効薬はありません。症状の進行を遅らせる数種類の飲み薬と貼り薬があります。治療の中心は非薬物療法です。孤独にならず、家族と楽しく過ごすことや、デイサービスやデイケア、訪問サービスなどを利用し、他者とのコミュニケーションをとっていくことが大切です。また、音楽療法や昔のことを話し合う回想法により症状の改善が認められるといわれています。

喫煙、飲酒、運動不足、偏食、糖尿病などがアルツハイマー型認知症の発症リスクを高めるといわれていますので、生活習慣の改善が発症予防のため大切になります。

今後は少子・超高齢化社会となり、2025年には20歳～64歳の労働者1.8人で1人の高齢者を支えなければならないという厳しい時代に突入していきます(今は2.2人で1人の高齢者を支えています)。そのような時代に生きる私たちは、『年老いても元気に! 自分のことは自分で出来る!』ということを実現するために、一人一人が楽しく、心豊かな老後を過ごしていける社会にしていきたいものと感じています。

## 国民年金保険料「後納」制度について

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、年金受給資格を得られる場合があります。ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方は納めることができません。

詳しい内容は、弘前年金事務所、またはねんきん加入者ダイヤル0570-003-004へお問い合わせください。

### 【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339 つがる市市民課 電話42-2111 (内線261・267)  
 稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

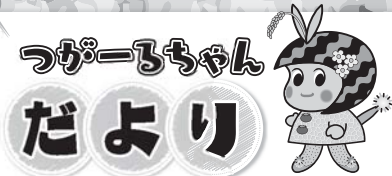
※年金の請求など給付に関わる相談については、移動年金相談日もご利用ください。

移動年金 日時 8月22日(水)、9月26日(水)、10月24日(水) 10時～15時

相談日 場所 市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です。

弘前年金事務所 お客様相談室 電話0172-27-1309





## ご当地キャラクターフェスティバル inすみだ!

5月26日、27日の2日間、東京都墨田区の東京スカイツリータウンで開催された「ご当地キャラクターフェスティバルinすみだ2018」に参加してきました。

今回が6回目となるこのイベント、来場者数は毎回約12万人！全国各地から100を超えるご当地キャラクターが集まって、ファンの方々とふれあい、ステージで歌やダンスを披露します。みなさんもよくご存じの、ふなっしーやくまモンも参加していましたよ。

もちろん、私も他のキャラクターに負けないように、いっぱいPRしてきました。つがる市のブースでは、アップルパイやりんごジュース、私のグッズを販売。中でもマスコットは1番人気！初日で完売してしまいました。

今回初めての参加でしたが、他のキャラクターたちのPRレベルの高さに圧倒されました。私ももっともっと頑張ります！



ステージ上で皆さんにPR

**お知らせ** 昨年大好評だったプランターメロンが、イオンモールつがる柏のダイソー入口で展示中です。一日一日大きくなっていくメロンを見学にいらしてくださいね。

男を磨く ✨

## 「センスアップセミナー」参加者募集

結婚を希望する独身男性の自分磨きをサポートするセンスアップセミナーを開催します。

皆さんの参加をお待ちしております。

**日時** 8月28日(火) 18時~20時 (17時45分受付開始)  
**場所** イオンモールつがる柏 2階イオンホール  
**対象** 結婚を希望する20歳から50歳までの独身男性で、つがる市または近隣市町に在住・在勤の方  
 (近隣市町：五所川原市、鱈ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町)

**テーマ** 「第1印象から好印象を与える方法」  
 ・好印象を抱く服装のポイント…講義形式  
 ・基本アイテムをうまく調整する着こなし方…実習形式

**講師** ㈱よしもとクリエイティブ・エージェンシー 鳴海 清花 氏

**募集人数** 20名

※詳しくはお問い合わせください。市ホームページにも掲載しています。

【申し込み・問い合わせ先】

地域創生対策室

電話42-2271 F A X 42-3069

E-mail happy@city.tsugaru.aomori.jp

参加無料！

申込方法

下のQRコードを読み取り、申し込みフォームからお申し込みください。

また、電話、FAX、E-mailで申し込みの場合は、①氏名 ②生年月日 ③住所 ④勤務地 ⑤電話番号 ⑥メールアドレスをお伝えください。

申込期限

8月24日(金)



広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム・塗装



全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号  
「増築相談員のお店」担当 前田迄 ◆ホームページは◆  
屋根・外壁リフォーム専門店  
アートリフォーム株式会社 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社

Google

広 告

会員募集!!

…60歳以上で働く意欲のある方を募集しています…

入会、仕事の依頼等に関するお問い合わせ

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3

公益社団法人つがる市シルバー人材センター

TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204