

申井町内 ニュース 情報編集担当 中西 啓次

町内運営, <モットー>

出来るだけ, 多くの住民の参画
出来るだけ, 組単位の, 細やかな話し合いで
出来るだけ, 楽しい運営

「地蔵まつり」について

町内会会長

町内恒例行事「地蔵まつり」が, 8月23日(火), 午後7時から荒神さま境内において, 安養寺住職を迎え, 多数参列のもと, 執り行われました。

「地蔵まつり」は, この1年間にお亡くなりになりました御霊のご供養と子どもたちの健やかな成長をお祈りするものです。

【地蔵まつりの一コマ】



町内会第3回ゴルフコンペ開催

健康増進ゴルフ担当 山中 國之

健康増進の一環として8月28日(日)赤坂レイクサイドCCで, 初参加3名を含む15名の参加により開催しました。

今年は, 町内行事と重なり少ない参加者でしたが, 天候に恵まれ楽しく一日を過ごしました。(北町内会と合同)

次回には, 多数の参加を期待します。

成績は, 次のとおりです。(敬称略)

優勝	本間 英子	準優勝	山中 國之
3位	秋田 文朗	4位	寺岡 克尚
5位	樋口 明光	バグロ	河本 正稔

「荒神さま」社復元について

町内会会長

町内の守り神「荒神さま(竈の神)」の社の土台部分などが, 白蟻により腐食し, 傷みが激しく, 南方向に傾斜しているため, 9月末に復元工事を施工完了しました。

なお, 復元施工の際, 社を再建した棟梁の覚書が出てきました。

それによりますと「讃岐塩飽本島之内笠島浦住人 棟梁 豊島 虎次郎」とあり, 明治7年6月吉日(今から131年前)と記されていました。

そのために, それ以前の江戸時代から(推測)建立お祭されている社と分かりました。

また, 中から古銭など数枚が出てきました。

【復元された社(右側)】



【棟梁の覚書(左側)】

認知症 (痴呆症) について

下南組 (A 班) 矢野医院

矢野 啓介 先生 (提供)

現在, 認知症は我が国に 160~170 万人, 65 歳以上では, 人口の 7~10%とされています。高齢者ほどなり易く, 75 歳, 80 歳, 85 歳では, 5 年毎に 2 倍以上増え続けます。

認知症とは, 脳疾患によって生じる症候群であり, 以前と比べ知的機能レベル (大脳の働き) が低下し, 知的行動に限らず, 日常習慣的なことが広く障害された状態で, 少なくとも 6 ヶ月間以上継続しています。中でも, 明らかな記憶障害が必ず見られます。

種 類

アルツハイマー型痴呆

脳神経細胞の原因不明の変性・破壊が原因で, 1900 年にアルツハイマー博士が初めて報告した症例に類似しています。

- a 多彩な認知機能障害が認められます。
中心は, 記憶障害で, 失語 (声は出るのにうまく言葉が出てこない) 失行 (身体は動くのにうまく動作が出来ない) 失認 (対象を認識できず, 何か判断できない) 実行機能障害 (計画的に順序だって行動できない) などが表われます。
- b 社会生活, 職業活動ができません。
- c ゆるやかに始まって, 持続的に悪くなります。

< 特 徴 >

- ・物忘れするが, 本人は気にしていない
- ・作り話で, 話のつじつまを合わせる
- ・変に調子がよくて, 挨拶上手の物忘れ
- ・物盗られ妄想 (被害妄想) が出易い

アルツハイマー型痴呆の予備軍

- ・本人や家族も認める物忘れがひどい
- ・記憶以外は, ほぼ正常で日常生活は自立している

脳血管性痴呆

脳血管障害による脳神経細胞の破壊によって生ずる。

病歴, 臨床症状, 脳画像診断 (CT, MRI) によって脳血管障害 (脳梗塞, 脳出血) が認められる。

障害された部位によって, さまざまな認知機能 (大脳機能) 障害を示す。

< 特 徴 >

- ・脳血管障害を発生した直後から意欲低下うつ状態になり易い
- ・症状は突然発症し, その後不変か階段状に悪くなる
- ・障害部位によって, 色々な症状が出る (まだら痴呆)

その他の痴呆性疾患

狂牛病のように重症例が多く, 人格変化なども伴い, 日常生活は, 介助があっても難しい。

以上, 3 種類の認知症がありますが, 最近ではアルツハイマー型が 50~60%と主流となり, 脳血管障害型は 40~50%, その他は, ごく少数となっています。

診 断

臨床症状

検査

- a 動脈硬化の危険因子が多い
- b 脳の画像診断
CT, MRI.....形態学的に検出
SPECT, PET.....脳循環, 代謝所見から大脳の働きを知る
- c 神経・心理学的検査
長谷川式簡易知的機能検査
観察式認知機能評価
- d 脳脊髄液検査
タウ蛋白増加, アミロイド 蛋白減少...
.....アルツハイマー型

治療及び予防

薬物療法

ドネペジル(アリセプト).....
...アルツハイマー型のみ

非薬物療法

- a 老化予防.....動脈硬化の危険因子除去, 運動, 常に好奇心を持つ, タバコ禁止, 飲酒適量
- b 回想法.....昔のことを思い出して懐かしく話す
- c 認知療法.....ゲーム, 将棋, 碁, 場所あて, 名前あて, 歌あてゲームなど
- d 芸術療法.....絵画, 書道, 生け花, 料理など自分でやってみる, 音楽を聞くと気分が落ち着く
- e 刺激療法(精神科デイケア).....
日常動作を順序立てて行う訓練

あとがき

我が国の 65 歳以上の人口は, すでに 20% を超え, 益々高齢化が進んでいます。それに伴って認知症も激増することが予想されま

す。
今から肥満, 高血圧, 高脂血症, 糖尿病, 運動不足などに注意して, 動脈硬化の進行を予防しましょう。

さらに, 色々なことに好奇心を持って当たり, 手先・指先を使った仕事に精を出し, 友達と昔話に花を咲かせ, 俳句や日記や生け花などを楽しんで, いつまでも若々しい大脳機能を持ち続けようではありませんか。

学区民体育祭開催

健康増進担当(副会長) 大森 勝
10月9日(日)高島中学校グラウンドにおいて, 高島学区民体育祭が盛大に開催, 好天に恵まれた下で白熱した競技が繰り広げられました。

当町内は, 中井北町内と合同チームで大健闘し, 総合で出場 17 チーム中, 優秀な成績を収めました。

選手の皆さまお疲れ様でした。 盛大な応援もありありがとうございました。

成績は, 次のとおりです。

優勝: 今在家

準優勝: 当町内(中井・中井北合同)

第3位: 雄町, 以下省略



【学区婦人会の踊り】



【二人三脚リレー競争】

介護保険施設等の利用料改正について

改正介護保険法(介護保険法等の一部を改正する法律)が, 6月に成立したことにより, 10月から特別養護老人

ホームや老人保健施設並びに介護療養型医療施設、デイサービス(通所介護)・デイケア(通所リハビリ)等の介護報酬を中心に改正され、併せて居住費(ショートステイは滞在費)・食費(原則全額自己負担)なども改正されています。

改正の主な内容は、次のようになっています。(詳細は省略)

- 新予防給付の新設
- 地域支援事業の新設
- 住居費用、食事(調理費用)の自己負担
- 地域密着型サービスの新設
- 地域包括支援センターの新設
- 介護サービス情報の公表
- 事業者規制の見直し
- ケアマネジメントの見直し
- 人材育成

10. 保険料設定方法、徴収方法の見直し

以上のようなことが、10月1日から変わっています。対象となる場合は、次の箇所にお問い合わせください。

高島ふれあい在宅介護センター

岡山市国府市場 32-12

TEL 086-207-6311

FAX 086-207-6313

投稿原稿が少ないので、**Word** 関係資料で余白紙面を有効利用します。

編集者

「便利なショートカットキー」

Word で文章を作成しているときなど、ちょっと書式を設定したり、画面をスクロールしたいという場合に、いちいちキーボードからマウスに手を置きかえるのが面倒だと思ったことはありませんか。

パソコンの操作をするうえでマウスは欠かせないものですが、キーボードの操作に慣れてくる

と、文字入力中などではなるべく手をその場から離さずに効率的に操作したい、という気持ちになるものです。

そんな時に便利なのがショートカットキーです。「**ショートカット**」とは、「近道」や「簡単なやり方」という意味で、キーボードの特定のキーを組み合わせることで、マウスを使ったのと同様の機能を実行することができるものです。

例えば、**Word** で作業中、選択した文字を太字にしようとした場合。マウスを使ってメニューから操作すると、メニューバーの【書式】 【フォント】をクリックし、【スタイル】欄から【太字】を選んで【OK】をクリックする、という作業が必要です。

これをショートカットキーを使って操作すれば、キーボードの【Ctrl】キーを押しながら【B】キーを押すだけで済んでしまいます。また、文書の文頭や文末にカーソルを移動したいという場合であれば、文頭に移動するときは【Ctrl】キーを押しながら【Home】キー、文末に移動するときは【Ctrl】キーを押しながら【End】キーを押すことで、瞬時に目的の位置へ移動してくれます。

このように、ショートカットキーを使うと、マウスをあちこち動かしてクリックしたり、画面を延々とスクロールしたりする手間が省け、効率よく操作することができます。さらには、片方の手でマウスを使いつつ、空いている方の手でショートカットキーを使う、なんていう上級者レベルの操作ができるようになれば、作業効率は格段にアップします。

ショートカットキーは **Word** や **Excel** などの文書作成用のソフトばかりではなく、**Windows** や **Internet Explorer** などにも用意されています。

各ソフトのヘルプを見れば、そのソフトで使用できるショートカットキーが掲載されていますので、興味があれば、一度のぞいて見るとよいでしょう。

.....

次回(第12回)の発行は、来年2月末頃を予定しています。ご投稿は、今から2月中頃までをお願いします。

.....おわり.....