

長島町地域包括支援センターだより

脳卒中と認知症の関係性

みなさん、脳卒中と認知症の関係性についてご存じですか？本町の介護申請のきっかけとなる疾患で一番多いのが「脳卒中」です。最近、問題視されている認知症と脳卒中の関係性についてお知らせします。

脳卒中には、血管が詰まるタイプと血管が破れるタイプのものがあります。

認知症には、脳の老化現象により脳細胞がゆっくりと死んで脳が委縮する認知症と、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などにより脳の神経細胞が死んでしまい障害されることでおこる脳血管性認知症があります。後者は、脳の中の正常な細胞がある場所はしっかり機能していますが、脳梗塞や脳出血が起こってしまった場所では機能が低下します。障害された部位によって、できることもあればできないこともあるといったような、「まだら認知症」と言われる状態になります。

この脳血管性認知症を予防するためには、脳梗塞や脳出血などを起こさないこと、つまり生活習慣病予防が大事になります。高血圧や高脂血症、

脂質異常症を予防することが、認知症予防にもつながるということです。

生活習慣病予防には、適切な食事摂取や運動習慣などが大切だと言われています。しかし、いきなりハードな食事制限や運動をしても長続きはしませんのでかえって逆効果だといえます。自分に合ったペースで少しずつ継続していくことが大切です。

認知症の相談や、認知症について詳しく知りたい人は、お問い合わせください。



「認知症サポーター養成講座」や「長島元気GOGO！体操」などの希望も随時受け付けています

◎問い合わせ先

長島町地域包括支援センター ☎(86)1153 [直通]

北薩広域行政事務組合

ごみ処理施設使用料を改定

環境センターおよびリサイクルセンターへ直接ごみを搬入する際の施設使用料については、平成11年に改定して以来17年が経過しました。

今回の料金改定は、処理費用に見合った適切な受益者負担と、周辺自治体との料金水準の均衡を図るため、平成29年4月1日から次のとおり改定します。皆さんご理解とご協力をお願いします。

◎問い合わせ先

(可燃ごみ)

環境センター

☎(75) 0739

(不燃ごみ)

リサイクルセンター

☎(84) 4111

○施設使用料の改定内容

施設名	種別	現行 (平成29年3月31日まで)	改定後 (平成29年4月1日から)
		環境センター	可燃ごみ
リサイクルセンター	不燃ごみ	500kgを超える場合は、510円(税込)に500kgごとに1,020円(税込)を加算する。	
	資源物	無料	無料