

* January *

新年、明けましておめでとうございます。昨年もいろいろなことが起きた一年でしたね。何気なく過ごしている「普通の生活」が当たり前ではないこと、改めて気付かされました。一日一日を大切に、普通の生活が出来ることに幸せを感じながら過ごしたいものです。

住まいの 第248号 かわらばん



より良い家づくりのための学習グループ

新潟の快適な住まいを考える会

(株)山際総合建設

新潟市西区鳥原170-3

TEL (025) 377-5366

FAX (025) 377-5089

モ/忘れ…それ大丈夫?

「知人の名前が思い出せない」という自分の経験や、「財布をどこに置いたかわからない」と言う高齢の親を前に、認知症かも…と不安になったことはないだろうか。単なるもの忘れなのか、進行していく認知症なのか。



今年は…
コケッココー☆酉年

十二支の中で10番目に数えられる酉です。「とり」は「とりこむ」と言われ、商売などには縁起の良い干支でもあります。干支の特徴として、親切で世話好きです。

この花の名前は?

黄梅/モクセイ科



半つる性落葉低木の一つ。ソケイなどと違って花には香りがほとんどない。漢名は「迎春花」・英名は「ウィンタージャズミン」といい、どちらもが他の花に先駆けて咲き、そのあり様が例えて言えばあたかも春を迎えているかのごとく思わせることに基づく。実が成らない為、挿し木か株分けをして増やす。
Wikipedia より

アルツハイマー型認知症：脳に特殊なたんぱく質が溜まり、記憶を司る海馬を中心に神経細胞が死滅、脳が委縮していく。

血管性認知症：脳出血や脳梗塞が原因。脳の神経細胞に酸素が送られなくなり、脳の一部が壊死して発症。手足の痺れや麻痺などを伴いやすい。

レビー小体型認知症：レビー小体という特殊なたんぱく質が脳内にできて神経細胞が傷つき、死滅して発症。精神症状が目立つ。



ひょっとして…
認知症?

<認知症によるもの>

- ・体験した全体を忘れる
- ・だんだん進行する
- ・判断力の低下が起きる
- ・忘れたことを自覚しなくなる
- ・日常生活に支障がでる



<老化によるもの>

- ・体験したことの一部を忘れる
- ・大きく進行することはない
- ・判断力の低下などは起きない
- ・忘れやすいことを自覚している
- ・日常生活はほぼ差支えない



これらは「三大認知症」と呼ばれ、高齢者の認知症の約9割を占める。アルツハイマー型とレビー小体型では、ませかタンパク質が溜まり神経細胞が死滅するの根本原因が不明。脳の血流をよくすることで一部の認知症は治療できるが、元に戻すことは難しい。加齢による自然な脳の働きの衰えで記憶力が低下し、もの忘れをするようになる。単なるもの忘れであれば取り急ぎ心配はいらない。もの忘れか認知症かどうかを早く見極められれば、根治はできなくても既存薬で症状を改善させ、進行を遅らせることも可能という。

◆◆今月の祝日◆◆

【元旦：1月1日・成人の日：1月9日】

「年のはじめを祝う」ことを趣旨とする国民の祝日。元日は一年の最初の日で1月1日のこと、元旦は元日の朝のこと。三が日は元日から3日間のこと。祝日は元日のみだが、官公庁や金融機関などは三が日を休日とし、一般企業もこれに準じていることが多い。

「大人になったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝い上げます」ことを趣旨とする。以前は1月15日が成人の日だったが、平成12年のハッピーマンデー制度以降は1月の第2月曜日があてられている。

知って得する 知恵袋

エストロゲンとプロゲステロン

女性の美や健康をつかさどるのはご存知だろうか。女性ホルモンとはエストロゲンとプロゲステロンの総称である。エストロゲンは女性らしさを作るもので、肌や髪に潤いを与えたり、内臓肥満を予防・骨や血管を丈夫にする作用も。プロゲステロンは妊娠準備の為のホルモン。子宮内膜のコンディションを整える働きをする。時におくみやニキビが出るなど美容的に嬉しいくないこともあるが、女性の体を守る大切なホルモンであることに変わりはない。