

What's NPO? ~ NPOってなに?

まちづくりや環境保全、保健・福祉など、さまざまな分野で活動するNPO団体。しかし、その活動内容は意外と知られていないものです。

そこで、NPOに関するあなたの疑問を解決するため、千葉県東地域で活動するNPO団体が集まって活動発表会、ポスターセッションを行います。活動発表では各団体の活動事例などを紹介。ポスターセッションでは各団体が屋台のように活動内容を展示しながら、皆さんとの交流を図ります。

実際にNPO活動をしている方から、NPOのことをよく知らない方、地域にどんなNPOがあるのかわからない方まで、多くの方の参加をお待ちしています。

日時／平成19年1月21日(日) 午後1時～5時

会場／旭市総合体育館

内容／活動発表会・記念講演・ポスターセッション

申し込み／電話・ファクスにて申し込み。

入場料／無料

主催／千葉県

〈申し込み・問い合わせ先〉

NPO法人スポーツアカデミー

☎62-8870 (ファクス兼用)

タイアップ行事

スポーツイベント／午後5時～7時

(スポーツアカデミー主催)

※スポーツイベントは、申し込みにより先着200人まで受け付けます。

協力=㈱鹿島アントラーズFC



昨年度、銚子市で行われた発表会

脳血管性	アルツハイマー型	主な原因	主な特徴
脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が死滅することにより起こる。高血圧や高脂血症、糖尿病などによる動脈硬化が主な原因。	脳の神経細胞が広範囲に死滅・変性し、脳全体が萎縮して機能が損なわれる。はつきりとした原因は不明。	脳の機能が少しずつ進む。記憶力が衰え、特に新しいことを覚えることが難しく、判断力・思考力も徐々に低下する。	脳の変性が少しずつ進む。記憶力が衰え、特に新しいことを覚えることが難しく、判断力・思考力も徐々に低下する。

認知症の種類と原因には、さまざまなものがありますが、主に二つのタイプに分けられます。

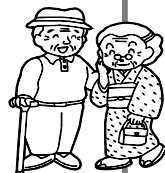
認知症の種類と主な原因

認知症は、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。脳の障害によって起こる「病気」で、単なる物忘れの老化現象とは異なります。

健康メモ

「認知症」を

正しく知って予防しよう



認知症を予防するためには

●生活習慣病を放置しない

生活習慣病は脳血管性の認知症の直接的な原因となります。アルツハイマー型の認知症の発症リスクを高めることも分かっています。高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病の予防や正しい治療が必要です。

●適度な運動を心がけよう

閉じこもりの生活や転倒・骨折などによる寝たきりの生活は、認知症になりやすい危険因子です。外出の機会をつくり、脳のさまざまな部分を刺激したり、筋肉や骨を丈夫にして転倒・骨折を防ぎましょう。また、血流をよくすることは動脈硬化を防ぎますので、普段から適度な運動を心がけましょう。

●バランスのよい食生活を

近年の調査から野菜や果物、魚をよく食べる人は認知症になりにくいことが分かっています。体に必要なエネルギー量をとることはもちろん、さらにバランスのよい食生活を心がけましょう。

※認知症は、早期に発見して治療や適切なケアを行えば、症状を軽減したり、悪化をある程度防ぐことができます。「認知症かもしれない」と思ったら、早めに医療機関で受診しましょう。各保健センターでも相談に応じています。

(健康管理課 保健師)