

健康アドバイス



難波 達顕 医師
(吉備医師会から)

脳は私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。脳がうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに行えません。

認知症では、さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることで障がいが発生し、生活上の支障をきたす状態になります。

認知症には脳の神経細胞がゆ

今月のテーマ 認知症

認知症はさまざま、気になったら相談を

っくりと壊れていく変性疾患（アルツハイマー病、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症など）と、脳梗塞や脳内出血、動脈硬化などにより、神経細胞に栄養や酸素がいなくなり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症があります。

現在、日本人の認知症の有病者数は、約460万人と言われています。症状は、中核症状として記憶の障がい、時間や場所が分からなくなる見当識障がいがあり、また、周辺症状として意欲の低下や不穏、多動、言葉や行動のまとまりが極端に悪化する

せん妄、幻覚や妄想、徘徊などがあります。中核症状は次第に進行していきますが、周辺症状は病状が進むとむしろ軽くなることがあります。

予防法は、魚（DHA、EPAを多く含む）をしっかりと食べる、赤ワイン（ポリフェノールを含む）を時々飲む、有酸素運動をする、他人とよく交流する、文章を読んだり書いたりする、ゲームをするなどがあります。

物忘れの症状が気になったら、市役所介護保険課にも相談窓口がありますので、お気軽にご相談ください。

安全・安心 のすすめ

通学路や公園などで、子どもに声を掛けたり、付きまとう不審者の出没が後を絶ちません。

大切な子どもが犯罪の被害に遭わないよう、家族みんなで「安全と危険」について考えてみましょう。保護者や地域の皆さんが、子どもの目線に立った防犯教育に取り組むことで、子どもはもちろん、大人も犯罪に巻き込まれない環境をつくることができます。

子どもを犯罪から守りましょう

- ◆子どもに教えるポイント！
- 不審者から身を守るためには
- 人通りが少なく、暗い道は通らない
- なるべく1人で遊ばない
- 「誰とどこで遊ぶ」「いつ帰る」を家族に伝えてから出掛ける
- 防犯ブザーや防犯機能付き携帯電話を持つ
- 知らない人に付いて行かない
- 駐車車両のすぐ側を通らない
- 周囲から近づいてくる物音に気を配る癖をつける
- 危険な場所を話し合っておく
- 逃げ込める場所をあらかじめ見つけておく
- これらに気を付け、日ごろか

- ら不審者に対する警戒心をもつことが大切です。
- 万が一、不審者に出くわしたときは
- 「助けて！」と大声を出す
- 思い切って防犯ブザーを鳴らす
- すぐ逃げる
- 近くの人に何があったのかを知らせ、助けを求める
- 不審者の特徴を覚えておく
- 不審者が車ならプレート番号を覚えておく
- 電話ができる状況であれば、110番通報をする
- 落ち着いて素早く対応することが大切です。

監修・問い合わせ 総社警察署（☎94-0110）

名誉市民

故本行節夫氏を名誉市民に

問い合わせ 秘書室（☎8215）

総社市長 5期20年の業績をたたえ、名誉市民に推たい



故 本行節夫氏

7月19日、享年90で逝去された故本行節夫氏を、総社市名誉市民に推たいすることについて、9月定例会議会で全会一致で同意され、決定しました。

本行氏は大正14年生まれ。昭和16年岡山県高松農学校を卒業後、行政に携わり、昭和29年3月には、総社町外6村の合併による総社市制施行と同時に総社市職員となり、総務部長、助役などを歴任されました。

昭和53年総社市長に初当選。以後、5期20年の長きにわたり市長として優れた指導力を発揮し、教育、文化、福祉をはじめ、多方面にわたる住民福祉の向上に多大の貢献をされました。

画聖雪舟をテーマとした地域おこしを発案。第1回雪舟サミットを総社市で開催するとともに、平成8年には、日本画家の平山郁夫氏を審査委員長とした「雪舟の里総社墨彩画公募展」を実現させ、大成功を収められました。

また、総社市を「古代吉備文化発祥の地」として、鬼ノ城の発掘調査、環境整備など、文化遺産や自然を守り育てるまちづくりに取り組まれました。

昭和53年総社市長に初当選。以後、5期20年の長きにわたり市長として優れた指導力を発揮し、教育、文化、福祉をはじめ、多方面にわたる住民福祉の向上に多大の貢献をされました。

そのほか、総社下水道の供用開始、市民の安らぎと潤いの場となる多くの公園の建設、健康福祉都市総社を掲げて建設した総社市保健センター・総合福祉センターの完成、環境基準に適合した新しいゴミ処理施設の吉備路クリーンセンターの建設など、数々の事業を手掛けられ、現在の快適な生活環境の確保に努められました。

温厚誠実にして品行方正、清廉潔白な性格を身上とし、卓抜なる見識と指導力は多方面から高く評価されており、市勢発展のために生涯を捧げた氏の活躍、業績は総社市民として誇りであり、敬意を表するところで。

総社市では、故林徹氏、故岡崎嘉平太氏、故大野昭和齋氏、故長野士郎氏、江口敏臣氏、高木郁太氏（書家名聖鶴）、故橋本龍太郎氏に次ぐ、8人目の名誉市民です。

◆受賞歴
平成10年10月 自治大臣表彰
平成10年11月 勲四等旭日小綬章
平成11年3月 紺綬褒章
平成14年9月 岡山県三木記念賞

●推たい式及び偲ぶ会

とき 11月2日(日) 午前10時

ところ 総合福祉センター

※参列を希望される場合は事前にご連絡ください。なお、会場の都合上、席に限りがありますので、ご了承ください。