

健康アドバイス



平川 秀三 医師
(吉備医師会から)

生活習慣病は偏った食事、運動不足、喫煙などの生活習慣が深く関与している病気で、予防できるものです。その中でも糖尿病は近年増加し続け、患者は疑いを含めると1300万人に達し50歳以上では4人に1人が罹患している状況です。

糖尿病は、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、眼底出血による失明、腎不全による透析など多くの病気を

今月のテーマ 生活習慣病と認知症

認知症の危険因子、高血圧と糖尿病のコントロールを!

が血管の動脈硬化による血流障害で日常生活の質が大きく損なわれる病気と言えます。人は血管とともに老いるといった言葉がありますが、まさに糖尿病の人は健康な人と比べて2~3倍のスピードで老いるとも言えるでしょう。

一方、認知症は血管性認知症とアルツハイマー型認知症に大別されます。アルツハイマー型では、脳組織に廃棄老廃物とも称されるアミロイド物質などが沈着し、その結果脳神経細胞が障害されます。糖尿病では、血管障害とアミロイド物質が沈着

をおこしやすい状態と考えられます。脳神経細胞は、一旦消失すると再生しません。認知症は、国全体の問題で、高齢者の交通事故の多発を受けて75歳以上では免許更新の際、認知症の有無のチェックが義務づけられるようになっています。

認知症は、医療、介護を含め社会生活を著しく低下させます。進行を遅らせることはできませんが、治癒回復は困難です。

認知症の危険因子である高血圧や糖尿病を、50~70歳でしっかりコントロールすることが重要です。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

悪質商法にご用心!

- といった特徴があります。
- 最近、特に注意しなければならないのは、
 - 未公開株、社債、会員権、金地金、海外ファンド運用といった言葉が出てくる「儲け話」
 - 親切そうな大工や職員が訪問してきて、無料診断と称して屋根瓦や床下を点検した後、修理が必要だと説明する「工事の誘い」
 - 日用品などをただ同然で配って会場に人を集め、雰囲気盛り上げて、高額な布団や健康食品・磁気治療器などを販売する「催眠商法」
 - 消費者が申し込んでいないのに、商品を一方的に送りつけて、代金を請求する商法(代引き配達が多い)などです。

契約する時は、その契約が本当に必要なのか、慎重に判断することが大切です。

怪しいと思ったら、すぐに総社警察署、交番、駐在所にご相談ください。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

安全・安心 のすすめ

皆さんがコツコツと貯めてきたお金を巧みな口実で取り上げようとする悪質業者が、今でもたくさん見受けられます。

- こうした業者には、
- しつこい勧誘で契約を急がせたり、すぐに現金で支払わせようとする
 - 名刺と領収書だけを渡して、契約内容を記載した法定の書面を交付せず、クーリングオフの説明もしない

◆市民総合スポーツ祭の参加資格・種目・場所・内容

☆参加資格：市内に在住・在勤・在学か市体育協会に加盟している人

種目	場所	内容
ソフトバレーボール	市スポーツセンター きびじアリーナ (サブアリーナ)	☆部門：男女混成(女2人、男2人)・ファミリー(中学生まで)・女4人のみ ☆その他：初心者歓迎。服装は自由で、体育館シューズを持参。1人から参加可。当日チーム編成
グラウンドゴルフ (雨天の場合10/13)	市スポーツセンター 多目的広場	☆試合：個人戦(3ラウンド)。1人から参加可 ☆その他：初心者歓迎。道具は持参(初心者には貸し出しあり)
弓道	武道館(弓道場)	☆試合：近的4ツ矢3立または2立、立射、的中制の3人1組団体戦(当日抽選) ☆その他：中学生以上
軟式野球 (小雨決行) (延期の場合10/15)	市スポーツセンター 野球場	☆試合：市内小学6年生で編成した複数チームで実施 (延期になった場合の会場は、市スポーツセンター多目的広場)
ソフトテニス (小雨決行) (延期の場合10/22)	市スポーツセンター テニスコート	☆試合：ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選) ☆その他：テニスシューズを持参
テニス (小雨決行) (延期の場合10/15)	清音ふるさと ふれあい広場 (第1・2テニスコート)	☆試合：ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選)。初心者の参加も可 ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、テニスシューズを持参 (延期になった場合の会場は、市スポーツセンターテニスコート)
歩け歩け運動 (雨天決行)	市スポーツセンター 多目的広場出発	☆コース：きびじアリーナ~作山古墳~サンロード吉備路~総社宮~市役所~きびじアリーナの約9kmのコース ☆その他：弁当持参。歩きやすい服装で、必要に応じて雨具、つえを持参
バドミントン	総社西中学校 体育館	☆種目：男女ミックスダブルスA、B、C、D(初心者)級(ペアで申し込み)。ただし、ペアの1人が中学生以下であれば、「男子・男子」のペアでも出場可能。「女子・女子」のペアも年齢問わず出場可能 ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズを持参
卓球	市スポーツセンター きびじアリーナ (メインアリーナ) ※アリーナ半面	☆種目：①小学生シングルス(初心者の部、経験者の部) ②男女混同ダブルスの団体戦(レディースも含む)。チーム編成(3~4人)は当日抽選。1人から参加可 ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズを持参
ハンドボール	市スポーツセンター きびじアリーナ (メインアリーナ) ※アリーナ半面	☆チーム編成：1チーム7人(最低5人) ☆部門：男子の部、女子の部 ☆その他：組み合わせ抽選と代表者会議は、当日の開会式終了後に行う。体育館シューズを持参
陸上競技 (小雨決行)	総社北公園 陸上競技場	☆小学生の部：男子：100m(5年生以上・4年生以下)、4×100mリレー、走り幅跳び(5年生以上・4年生以下) ☆中学生の部：男子：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び 女子：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆高校生の部：男子：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び 女子：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆大学・一般の部：男子：100m、3000m、4×100mリレー 女子：100m、3000m、4×100mリレー ☆その他：参加は1人2種目まで(リレーを含む)。スパイクピン7ミリ以下
太極拳	武道館	☆講習時間：午前10時から正午まで ☆講習内容：初心者用入門編、経験者は24式の講習会を行う ☆その他：初心者歓迎。運動のできる服装で、体育館シューズを持参
ゲートボール (延期の場合10/22)	東公民館 グラウンド	☆チーム編成：1チーム7人以上(審判員2人以上含む)で、年齢性別は問わない(延期になった場合の会場は、三須分館ゲートボール場)
サッカー (小雨決行) (延期の場合10/15)	総社河川敷グラウンド (E・F)	☆チーム編成：地域や職場、クラブなど自由(1チーム8人以上で年齢、性別は問わない) ☆試合：8人制のゲーム。各チーム2試合程度の親善試合
ベタンク (雨天決行)	清音ふるさと ふれあい広場 (ベタンク場)	☆チーム編成：1チーム3人(年齢、性別は問わない)1人から参加可(当日チーム編成) ☆その他：初心者歓迎
ニュースポーツ にチャレンジ (クップ、ディスク コン、トランポ リン、スポーツ 吹き矢) (雨天中止)	市スポーツセンター きびじアリーナ前	クップ：スウェーデン発祥!まきを投げてキングを奪う ディスクコン：岡山発祥!赤と青のディスクで対戦 トランポリン、スポーツ吹き矢 ☆参加費：無料(当日参加可) ☆午前10時から午後3時まで ☆服装は自由。グループ、個人いずれでも参加できる ☆当日参加を受け付けるため、保険には入れません

※当日は、午前9時から市スポーツセンター多目的広場で開会式を行った後、各会場で競技を開始します。開会式への参加をお願いします。雨天の場合は、きびじアリーナのメインアリーナで開会式を行います
※各会場の駐車場には限りがありますので、各自十分ご注意ください
※各会場の開館時間は午前8時30分です
※当日の警報発令について、午前7時の時点で総社地域に警報が発令されていれば中止。午前7時以降に発令された場合は、各種目の代表者と本協会役員で協議し決定

市民総合
スポーツ
祭
10月9日(祝)
午前9時から

10月9日(祝)の午前9時から行う市民総合スポーツ祭の参加者を募集します。
参加資格・種目・場所・内容 左
の表のとおり
参加費 1人200円(傷害保険料を含む)。「ニュースポーツ」にチャ

「レンジ」は参加無料で、当日きびじアリーナ前にて受け付け
申込方法 市体育協会の事務所(市スポーツセンターのサブアリーナ南側)に備え付けの用紙に、住所、氏名、生年月日、電話番号、参加種目などを記入し、参加費を添えて申

し込む。電話やファクシミリなどでの申し込みはできません
申込期間 9月15日(金)から30日(土)まで(土・日・祝も可)。受付時間は、午前9時から午後4時まで
問い合わせ 市体育協会事務局 (☎93-0226)