

町長の

あやめ日記



終戦記念日と町民納涼まつり

終戦70周年記念日の8月15日に、本町の真夏のビッグイベント、町民納涼まつりを開催しました。

今、私たちは平和で豊かな暮らしを享受していますが、これは、先の大戦で犠牲になった人々と戦後の復興に尽くした先人の努力のためものです。その恩恵に感謝しつつ、終戦記念日に第37回町民納涼まつりを開催し、老いも若きも一同に集って、平和で楽しいひとときを過ごせるというのは、実に感慨深いものがあります。

納涼まつりは、以前は商工会夏まつりと共催していましたが、3年前に商工会夏まつりが中止になってからは、町が単独で開催しています。8月15日は大変暑い日でしたが、午後3時から「舞myフェスタ2015」が開催されました。町内外15団体が鳴子踊りやヒップホップダンスなどを披露し、大変盛り上がりしました。パフォーマンスは時代の変化を感じさせる今風のもので、今後、町の文化の一つとして定着

するよう期待しています。

夜の踊りは、昼間とは対照的に、東郷音頭に代表される、浴衣が似合う伝統的な盆踊りでしたが、多くの子どもが踊りに参加していました。

これは、数年前から東郷音頭保存会の皆さんに、保育園や放課後子ども教室などで、故郷の思い出作りとして、盆踊りを教えてもらった成果だと思えます。

また、今年は、町施設サービス棟から、花火に替わるイベントとして、プロジェクト・マッピングの提案があり、試行しました。準備期間が短かったこともあり、若干物足りなさはありましたが、来年から目玉の一つにできたらと考えています。

納涼まつりは、東郷音頭保存会会員や社会教育委員など、多くの皆さんの支援で、今年は推計9,500人にお越しいただき、大盛況のうちに終えることができました。全ての関係者の皆さんに感謝。ありがとうございます！

東郷診療所所長の久保奈津子です。



認知症の予防

認知症とは、脳の病気が原因で記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出ている状態のことです。

主な原因には、物忘れなどの症状で始まるアルツハイマー病、幻視などの症状が現れるレビー小体型認知症、人格変化や行動異常が起こる前頭側頭型認知症などがあります。

認知症の原因の7割を占めるアルツハイマー病では、アミロイドβたんぱくという物質が脳にたまって神経細胞が障害されるため、脳が萎縮します。アルツハイマー病になる人は、アミロイドβたんぱくが50歳を過ぎたところから10〜20年かけて蓄積し、70歳代でアルツハイマー病を発症すると考えられています。

◎認知症の予防

●生活習慣病を予防する。

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）になっていくと、アミロイドβたんぱくが増えやすく、

ドクター久保の

健康ワンポイントアドバイス！

アルツハイマー病になりやすいと考えられています。食事・運動などの生活習慣を見直しましょう。今年度、まだ特定健診などの健診を受けていない人は受診して、生活習慣病の有無を確認しましょう。また、医師から治療薬を処方されている人は、薬をきちんと飲みましょう。

●頭と体を同時に使う運動をする。

頭と体を同時に使う運動は、脳の血流を増やして脳を活性化させ、認知機能の低下を防ぐとされています。具体的には、仲間と一緒に歩きたりしながら会話やしりとりをするなどがよいでしょう。

●コミュニケーションをとる。

普段から人と関わっている人は認知症になりにくいことが分かっています。人の集まる場所に出かけて積極的に人と会話しましょう。

認知症なんてまだ関係ないと考えがちな若年の人も、高齢になってからも元気に過ごせるよう、今から健康管理をしましょう。