

# 知床の窓から見えるもの

2015年6月30日（火曜日）

「まち愛健康講座に参加しました」

前回に引き続き、今回も認知症についてのお話でした。

放射線技師さんから早期アルツハイマー診断支援システム「VSRAD」のお話があり、ここ知床らうす国保診療所でも調べることができるのです。近くで検査できるなんて便利だと思いませんか。

これは脳の形からアルツハイマーの進行度をみるものですが、これだけで判断する訳ではなく、問診なども含めて総合的に判断するのです。

保健師さんのお話は血管についてでした。心臓の一番太い血管は500円玉の太さで、手や足の先端に行くにつれて、体中に栄養や酸素を運びながらシャープペンの芯のように細くなっていくのです。人間の身体って不思議で神秘的ですよ。

最後に認知症予防の体操でした。手や体を動かす体操は両手で別々の動きをしたり、歌いながら手を動かしたりと全身の運動になり体が熱くなります。上手にできなくても大丈夫！皆さん笑いながら楽しく参加されていました。この体操は体育館でもやっているの、皆さんもぜひ定期的に頭と体を動かしていつまでも若い頭と体を保ちましょう！！

今回は、静岡からやってきた看護師が担当させていただきました。

羅臼の皆さんの温かいおもてなしに感動していました。

