

検査結果と病気の関係を知ろう！

奥上林で開催している  
コミナスの部屋では、  
「検査結果の見方」につ  
いてお話しをしています。

健康相談で「検査結果  
の見方が分からない。」  
という声が多いことか  
ら、毎年、集団健診後に  
コミナスの部屋でみな  
さんと検査結果を見て  
検査項目と病気の関係  
をお伝えしています。ま  
た、参加者同士の健康情  
報交換の場にもなつて  
いますので参加される  
際は、「ご自分の検査結果  
や健診結果をご持参く  
ださい。（検査結果の見  
本も用意しております  
のでお持ちでない方も  
気軽に「ご参加くださ  
い。」）



手洗いチェックで感染予防

清水自治会でコミナ  
スの部屋を開催しまし  
た。今回は「手洗いチェ  
ッカー」という機材を  
使って洗い残しがどれ  
くらいあるのかをチェ  
ックしました。コロナ  
ウイルス感染拡大によ  
って日常的に丁寧な手  
洗いが習慣づいたよう  
に考えがちですが、手  
洗いチェッカーで確認  
してみると「全然、落ち  
てへんな。」「いつもよ  
り、丁寧に洗ったんや  
けど。」など、みなさん  
が思っていたよりも洗  
い残しがあった様子で  
した。最後は手洗いの  
手順を再確認しまし  
た。

他の自治会でもコミ  
ナスの部屋を開催しま  
すのでご希望の自治会  
はご連絡お待ちしてい



MCI (軽度認知障害) ってなに？

2025年には高齢者の  
5人に1人が認知症を発  
症すると予想されており、  
認知症への理解がますます  
重要になってきますが、み  
なさんはMCI (Mild  
Cognitive Impairment) と  
いう言葉を聞いたことはあ  
りますか？

MCI (エム・シー・ア  
イ) は軽度認知障害とも言  
われ、物忘れなどの自覚症  
状はあるが、日常生活は支  
障なく送れている、正常と  
も認知症とも言えない状態  
のことをいいます。

MCIを放置したまま  
だと約半数以上が数年以内  
に認知症に移行すると言わ  
れています。しかし、MCI  
と診断されても異変に早  
く気づき、生活習慣を改善  
することで症状の進行を防  
いだり発症を遅らせたりす  
ることができるよう「以前  
より物忘れが増えた。」「料  
理の段取りが悪くなった。」「  
外出する回数が減った。」



出典：  
厚生労働省 知ることからはじめよう メンタルヘルス  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease\\_recog.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_recog.html)  
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
e-ヘルスネット 軽度認知障害  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-033.html>

などの行動の変化が出てきた場合は、医療機関や専門機関などに相談することをお勧めします。

MCIの改善方法は、バランスの良い食事、体を動かす、十分な睡眠を摂る、将棋や手芸など手を使う作業をすると良いと言われています。これらは、認知症予防にも言えることなので参考にしてください。

## 相談窓口

認知症について相談できる窓口を紹介します。「もう少し先になったら...」「まだ、相談するほどでもない...」と相談を躊躇することもあるかもしれませんが、MCIや認知症は早期発見が重要です。1人で抱え込まず、まずは相談することから始めてみましょう。

窓口	連絡先	担当地区
綾部市 東部地域包括支援センター	21-5295	奥上林、中上林、口上林、山家
綾部市 中部地域包括支援センター	43-2888	綾部、中筋、東八田、西八田、吉美
綾部市 西部地域包括支援センター	21-5011	豊里、物部、志賀郷
綾部市 高齢者支援課	42-4262	全地域



## 座ったままできる筋トレ～腹筋運動～（5～10回）



①

① 椅子に浅く腰掛け、手を前に出す。



②

② 背中を丸めて5秒かけてゆっくりと後ろに倒れる。



③

③ 背もたれに背中がついたら、5秒かけてゆっくりと起き上がり①の姿勢に戻る

※回数等は負担がないようご自身で判断して行ってください。関節や腰などに持病のある方は無理をしないでください。

**座ったままできる筋トレ～腹筋運動～**  
腹筋運動というと、きついイメージがありますが、座ったままで行え、腹筋を鍛える動作もあるので紹介します。負荷は軽いので腰への負担も少なく行えます。

## 11月 コミナス活動予定

月	火	水	木	金
1 古屋個別訪問	2 有安個別訪問	3 文化の日	4 奥上林診療所	5 西八田 高齢者学級
8 川原個別訪問	9 下八田 コミナスの部屋	10	11 奥上林診療所	12
15 八代 コミナスの部屋	16 小仲 コミナスの部屋	17	18 奥上林診療所	19
22 古和木 コミナスの部屋	23 勤労感謝の日	24	25 清水 コミナスの部屋	26 中上林 健康相談
29 光野 コミナスの部屋	30 湊垣 コミナスの部屋			

※都合により活動予定の変更があります。  
※木・金 中上林の個別訪問を行います。

問い合わせ先  
上林いきいきセンター  
54-0095

**「コミナスからお知らせ」**  
「健康について話をしてほしい。」  
「相談がある。」  
「話し相手になってほしい。」など...  
少人数の集まりでも個別の訪問でも伺います。  
コミナスの部屋開催希望も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。

