

●健康 Q&A

パーキンソン病について

県立燕労災病院
 神経内科 三浦 徹人



Q パーキンソン病とはどのような病気ですか？

A 脳の神経細胞が変性、減少することにより、脳からの指令を伝えるドーパミンという物質が減少してしまうことで、徐々に体を動かすことができなくなる病気で、主な症状としては、じっとしている時に自然に手が震える(安静時振戦)、手足の筋肉がこわばる(固縮)、身体の動きがゆっくりになる、表情が乏しくなる、喋りが単調な小声になる(無動)、身体のバランスが取りにくく倒れやすくなる(姿勢反射障害)などがみられます。姿勢は前か

Q パーキンソン病はどのような病状ですか？

A 脳の神経細胞が変性、減少することにより、脳からの指令を伝えるドーパミンという物質が減少してしまうことで、徐々に体を動かすことができなくなる病気で、主な症状としては、じっとしている時に自然に手が震える(安静時振戦)、手足の筋肉がこわばる(固縮)、身体の動きがゆっくりになる、表情が乏しくなる、喋りが単調な小声になる(無動)、身体のバランスが取りにくく倒れやすくなる(姿勢反射障害)などがみられます。姿勢は前か

Q パーキンソン病はどのような病状ですか？

A 脳の神経細胞が変性、減少することにより、脳からの指令を伝えるドーパミンという物質が減少してしまうことで、徐々に体を動かすことができなくなる病気で、主な症状としては、じっとしている時に自然に手が震える(安静時振戦)、手足の筋肉がこわばる(固縮)、身体の動きがゆっくりになる、表情が乏しくなる、喋りが単調な小声になる(無動)、身体のバランスが取りにくく倒れやすくなる(姿勢反射障害)などがみられます。姿勢は前か

Disaster Prevention

●防災対策

「自助」「共助」の備えはできていますか？

防災課 防災対策係
 ☎0256・77・8381

災害時には、「自分の命は自分で守る」(自助)と「自分たちの地域は自分たちで守る」(共助)がとても大切です。そのために必要な備えを紹介いたします。

●自助の備え

- ・食料、飲料、日用品などの備蓄
- ・家具、テレビなどの転倒、移動防止
- ・家族同士の安否確認方法の共有

「自助」とは、一人ひとりが取り組む防災です。自分や家族にあった備えを心がけましょう！

●共助の備え

- ・防災知識の啓発、防災訓練
- ・防災資機材の整備
- ・高齢者などの配慮を要する住民の把握と支援体制づくり

降雪期に隣近所と協力し、自宅前や歩道などの除雪を行うことも「共助」の1つです。普段からの協力が災害時には重要です！

地域の行事や集まりに参加することも防災につながり、困ったときに顔見知りがいるだけで安心します。地域で助け合う「共助」の関係を、普段の生活で築いておきましょう！

防災課では、市職員が講師を務める出前講座を実施していますので、地域や各種団体などの活動にご利用ください。

●編集後記

▼2020年もあと1カ月。新型コロナウイルスの影響が強いですが、皆さんにも色々なことがあった1年だったと思います。いいことも悪いことも含め、感謝の気持ちを忘れずに、前を向いて進んでいきましょう。

▼シリーズひとの取材。紙面には書ききれませんでした。受賞までに本当に努力をされた本田さん。それでも自分は運がいいと謙遜する姿が印象的でした。これからも夢に向かって頑張ってください！

▼今回の特集で中野先生に電話取材しました。とてもいいお話をたくさんしていただいたのですが、紙面に入り切らず断腸の思いで厳選…入り切らなかった分は口伝で語り継ぎます。

▼特集を担当。初めて操さんの作品を見たときはその迫力に圧倒される一方、当時の環境や心境を思っ少し切ない気持ちになりました。皆さんもぜひご鑑賞ください。

▼今年はとても刺激的な1年でした。何と云っても広報担当となつたこと。取材でお世話になった多くの方々へ感謝の言葉を申し上げます。もっと笑顔の写真を撮れるように頑張ります！

道の駅 国上 から



●道の駅国上内 直売所「年末市」

お正月に向け、毎年恒例の年末市を行います。
 時 12月29日(火)・30日(水) 午前10時～
 ※商品なくなり次第終了
 所 ふれあいパーク久賀美内 直売所

●道の駅国上内 直売所「営業日変更」のお知らせ

冬期間に入り、直売所の営業日が変更になります。
 ◎～12月13日(日)まで…通常営業
 ◎12月15日(火)～27日(日)…土・日曜日営業
 ◎12月31日(木)～令和3年1月8日(金)…休業
 ◎1月9日(土)～3月31日(水)…土・日曜日・祝日営業

問 道の駅国上 ☎0256・98・0770

みんなの掲示板

車いすダンスをみんなで体験してみませんか

地域の皆さんと学生のつながりをダンスでつくりたいです。車いすの貸し出しがあります！

時 毎月第2日曜日：吉田産業会館 ②毎月第4日曜日：中央公民館 いずれも午後1時～4時 随時 問 日本車いすダンススポーツ連盟新潟県支部(小林) ☎0256・93・3878

GEN洋画会

初めての人の「油絵教室」見学・説明会

講師(日展作家、県美連の常務理事)が、教室について分かりやすく説明します。

時 ①12月12日(土) 午前9時30分～吉田産業会館 ②12月16日(水) 午後2時～分水公民館 対油絵が初めての人の定 各7人(先着順) 他教室受講料月2回2000円 申 開催の2日前までに電話かファクス、ショートメールにて 問 GEN洋画会(浜木)

ふわり子育てセミナー

■上手なほめ方・叱り方「早くしなさい！」と言わない子育て

子育てで悩んでいませんか？テーマに関わらずに相談できます。

時 12月19日(土) 午前10時～11時30分 所 燕勤労者総合福祉センター「あおぞら」 定 大人15人 ¥500円、子ども無料(無料託児あり、要予約) 申 12月17日(木)まで 問 倫理研究所家庭倫理の会 燕市(小林) ☎090・4050・9618

正月花講習会

盛花・瓶花など、正月花を生けて新しい年を迎えましょう。

時 12月28日(月) 午後2時～6時 所 吉田公民館 定 10人 ¥3500円(花代)

「和の輪」文化公演会

地域活性化と文化の継承を目的に活動しています。

第一部：日本舞踊・民謡・和太鼓、第二部：着物ファッションショーなど、ご家族・お友達とステージに立つてみませんか？

時 令和3年6月6日(日) 所 燕市文化会館 ¥1出演者・持ち時間7分4万円(チケット20枚付) ¥15分、30分と持ち時間によって金額・チケット枚数が変わります。

②モデル：8000円(チケット4枚) ※一般入場料は2000円/詳細はお問い合わせください。 随時 問 和の輪文化を守る会新潟支部(島垣) ☎090・6229・0040/ネット検索「和の輪 文化発表会」



時 12月22日(火)まで 問 赤川 ☎0256・93・2579