

脳の検査（ファイブ・コグ検査）を 今年も実施しました

地域包括支援センターだより

☎ 0242-73-3530



6月23日に磐梯中央公民館にて、毎年の恒例のファイブ・コグ検査を実施しました。

ファイブ・コグ検査とは、脳の5つの機能（記憶・注意・言語・視空間認知・思考）それぞれの検査を意味します。

検査は、年齢に応じたその脳の機能が保たれているかを検査するもので、脳のどの機能が衰えているかによって、脳の鍛える場所も変わります。また、目に見えなく自分自身で気づかない分、思いがけなく機能が衰えていることもありますので、健診同様、年一回

定期に検査をするのはいかがでしょうか？

仲間内やグループ、団体等、人数が集まる場合には、臨時的検査にも対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

※写真は今回のファイブコグの様子とお渡しする結果の用紙です。

※参加いただくと個別に各項目毎に結果の詳細が記載された用紙をお渡しします。

「プレコンセプションケア」をご存知ですか？

保健福祉センターだより

☎ 0242-73-3101

プレ（前）＋コンセプション（妊娠）ケア＝妊娠前のケア、という意味があります。
若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことで、妊娠・出産を望む人たちだけでなく、次世代を担う子どもの健康にもつながります。



《なぜ必要か》

- ①若い女性のやせと肥満の増加、出生年齢の高齢化等から、リスクのある妊娠が増加しています。
- ②不妊の増加。「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」等が将来の不妊の原因になることがあります。
- ③子どもを持つ選択をする・しないにかかわらず、人生を健康に過ごすためには若いうちからの生活習慣の積み重ねが大切です。

《具体的にすること》

- ①身体を整えるために
バランスの良い食事を摂る、適度な運動をする、適正体重をキープする（BMI18.5以上25未満）、妊娠前から葉酸（例えば、ほうれん草、ブロッコリー、納豆、海藻類、いちご等に多く含まれている）を摂る、煙草を吸わない、過度な飲酒を控える、よい睡眠をとる、ストレスをためない等があります。
- ②健康でいるために
生活習慣病をチェックする、乳がん・子宮がん検診を受ける、感染症を予防する、必要なワクチン（麻しん、風しん、水痘、おたふくかぜ、HPV）を接種する、歯のケアをする等があります。
- ③人生プランを考える

男女を問わず、性や健康に関する正しい知識を身につけ、生活や健康管理と向き合しましょう。