



春の陽気に誘われて色とりどりの花が咲き始めましたね。  
日中、暖かい日も多くなってきたので時間を見つけて近場の散歩に出かけるのも良いかもしれませんね。

なるざでしっかり運動してお出かけを楽しめるように  
がんばりましょう！

# 森だより

No.110 令和7年5月

リハビリスタジオ なるざの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地



## なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から  
看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや  
医療機関案内を受けることができる

**「#7119 おとのな救急医療電話相談」の運用を  
開始しました。**

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等  
迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」  
「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と  
思ったときは、**ためらわず119番で救急車を呼んでください。**



## 先月の活動

### ～レク活動～



折り紙で花・茎部分を  
丁寧に折っていきます



### 作品作り（チューリップ）



皆さんで  
ポーズを取って  
記念写真♪

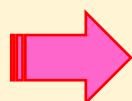


完成～！

### ～カレンダー作り～



折り紙と切り絵で  
飾り付けます



できあがり！



裏面に続きます...

## ～その他活動～



施設の近くの方  
からお花を頂きました。  
気軽に花見が  
できて皆様とても  
喜ばれています。



利用者の皆様と職員で  
花の手入れを毎日行って  
いました。

お花が好きな方々が  
集まり、色々な話題を  
話しておられ、まさに  
会話に「花」が咲いて  
おられました。



# タバコの弊害～依存症を考える～



厚生労働省が2024年5月に公表した認知症患者の推計数は、2022年時点で65歳以上の高齢者で443万人(12.3%)、2030年には523万人(高齢者の14%)とされています(認知症および軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計 | 厚生労働省)。

そのうち約7割を占めるのが、「アルツハイマー型認知症」です。アルツハイマー型認知症に次いで多く、約2割を占めるのが「脳血管性認知症」です。いずれの認知症も、喫煙によって発症リスクが高まることが判明しています。

1961年から調査を行っている福岡県久山町の調査では、生涯にわたって喫煙をしなかった集団と、中年期から老年期にかけて喫煙をしていた集団を追跡調査しました(清原裕“わが国における”認知症の実態と予防-久山町研究からのメッセージ)。

その結果、喫煙をしていた集団はアルツハイマー型認知症の発症リスクが2倍、脳血管性認知症の発症リスクが2.9倍になることが判明しました。

しかし喫煙期間があったとしても、禁煙することによって認知症や認知機能の低下のリスクを低減させることができるとWHOのガイドラインで示されています。



厚生労働省の2019年の国民生活基礎調査では、介護が必要になった原因の1位から6位までが喫煙と関係があると言う結果が出ました。内訳は以下の通りです。

- 1位 認知症 (18%)
- 2位 脳血管疾患 (16%)
- 3位 高齢による衰弱 (13%)
- 3位 骨折・転倒 (13%)
- 4位 関節疾患 (11%)
- 5位 心疾患 (4%)
- 6位 呼吸器疾患 (3%)
- 6位 がん (3%)

心配するがゆえに「禁煙して！」と伝え方が強くなってしまうこともあるかと思います。ですが、強く言われると反発したくなってしまう気持ちもわかりますよね。本人が「依存症かも…？」と感じていたり、「禁煙したほうがいいのかな」と思っているときはなおさら「言われなくてもわかる！」と、自分の気持ちを理解してもらえていないと否定されている気持ちになってしまうかもしれません。まずは「心配している」「元気でいてほしい」「家族の健康を守りたい」といったメッセージを丁寧に伝えることが大切です。



従来このような治療にかかる費用は健康保険の対象外でしたが、2006年4月から一定の基準を満たす患者の禁煙治療に関して保険適用が認められるようになったそうです。  
興味がある方はお近くの病院を探してみてください。