

認知症とは

○アルツハイマー型認知症

神経組織が死ぬことで脳が死んでいく病気で、原因は「アミロイド」という異常なたんぱくが脳に溜まることだと考えられています。



○脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患」により、栄養が届かなくなった部分の神経細胞が死んでしまう病気です。



○レビー小体型認知症

「レビー小体」という異常なたんぱく質が脳の中に現れることによる起こると考えられています。



○前頭側頭型認知症

脳の中でも「前頭葉」と聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」の部分が縮んでいく病気です。



この 4 つの病気以外にも、認知症の原因となる病気がありますが、中には治療をすることで改善が期待できるものもあります。そのため、早めの診断が大切です。

京都市 HP より参照

地域のお宝情報

季節と共に歩く、さんぽ道



10 月に入り、少しずつ肌寒さを感じるようになってきたような気がします。今回は『紅葉』が綺麗なスポット紹介です。身近な秋を探しにぜひ散歩へ出かけてみてください♪

今回のスポット



○鈴虫寺



○西芳寺



○地藏院



鈴虫寺～西芳寺～地藏院まで 約 1.2km 徒歩 19 分
さんぽ道には急な坂道がある道もありますので、
歩く時は注意してくださいね。

『西京いきいき公園体操』

ラジオ体操やストレッチ、お口の体操など…
外に出て気持ち良く身体を動かしましょう!

日時：毎月第 1・3 火曜日

4 月～9 月は 9 時から

10 月～3 月は 10 時から

申込
不要

場所：嵐山東公園（松尾橋上流）

○雨天中止

○祝日休み

○ケガや事故、荷物の盗難・破損等については、
責任を負いかねますのでご了承ください。

