

ほうかつ健康だより 清寿苑 3月

令和 8 年 3 月 1 日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

神経系の老化を考えると、

脳 脊髄 末梢神経 の3つに分けて考えます。

【脳】



加齢によって起こる大きな変化・・・

脳の萎縮

頭頂葉や後頭葉の萎縮は比較的少なく、記憶や言語を司る **側頭葉**や、それぞれの働きを統合し、意欲や意志の源となっている**前頭葉**での萎縮が大きい。



【脊髄】



脊髄の老化 ≡ 骨の老化

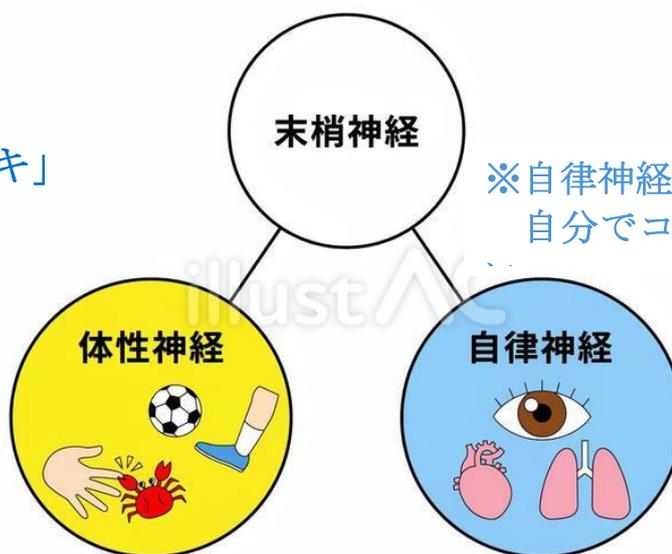
椎間板が硬くもろくなり、クッションの役割を果たせなくなると、脊髄を圧迫したり、椎骨の間から末梢へと延びる神経を圧迫し、損傷してしまうことがある。これにより、感覚が鈍くなる、筋力が低下する、平衡感覚が低下するなどの変化が見られるようになる。

【末梢神経】

「アクセルとブレーキ」の役割

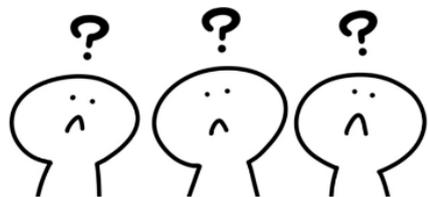
※自律神経は自分でコントロールできない

反射 感覚
筋力の低下

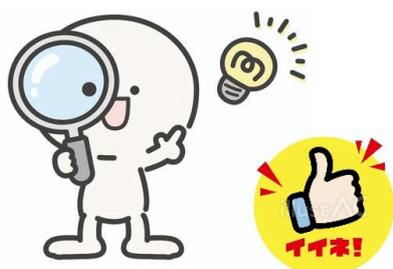


心拍 血圧
発汗 内臓
(消化、尿便意)

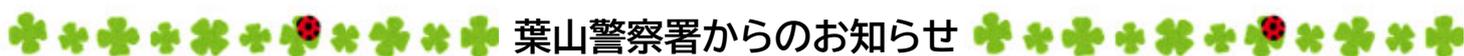
神経の老化は、感覚や運動能力が衰えてくるだけではなく、気づかないうちに、大きく体調を崩してしまうこともあります。また、神経系の老化は、実際にどの程度まで進んでいるのかは分かり難いことがあります。



何となく全身の感覚が鈍くなって温度の変化を感じられなくなった、反応が遅くなった、若い頃のような動きをすることが難しくなったなど、自分自身や周りの人の「気づき」が大切です。



【出典】公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット



今年に入ってから葉山町内において

侵入窃盗が発生しています。

被害に遭わないために、

防犯カメラやセンサーライトの設置

窓に補助錠を付ける

敷地内に足場となるものを置かない

多額の現金や貴重品を自宅に置いておかない

郵便受けの整理や庭の剪定をする

などの防犯対策をしましょう。



被害者は
「まさか自分が」
皆思う