



ささはら るり
笹原 瑠莉ちゃん

【地 区】安沢
【誕生日】2月17日

お兄ちゃんの事が大好き
で何でも真似したい瑠莉
ちゃん！これから沢山
食べて、可愛い姿を沢山
見せてね♪大～好き！

はじめての Birthday

晴れて1歳の誕生日を迎える
金山の可愛い子どもたちを
紹介します♪



町立金山診療所だより vol.192

ほっとクリニック

認知症の治療と予防

山形県立中央病院
脳神経外科 菅井 努

皆さん、こんにちは。今回は皆さんが
常日頃心配されている認知症についてお
話します。認知症は高齢化社会の日本に
おいて今後さらに問題となる疾患で
2020年の段階で630万人に達して
いると考えられますが、医療機関を受診
していない人も加えると1000万人以
上と推定されています。認知症には大き
く分けてアルツハイマー病と脳血管性認
知症に分けられ、最近ではアルツハイマー
病の割合が多くなっています。アルツハ
イマー病とは脳にアミロイドβという異
常な蛋白が沈着し正常な脳細胞が減少し
ていく病気で、アミロイドβは40代から
沈着し始めると言われています。認知症
になってしまうと徐々に日常生活に支障
が出てきて徘徊や、性格の変化・介護へ
の抵抗、寝たきりになることもあり改善

することなく悪化していく疾患です。最
近は軽度認知障害（MCI）の状態なら
ば改善が期待できる薬剤も出てきていま
す。軽度認知障害とは認知症の前段階で
日常生活に支障はないものの、年齢では
説明できない記憶力の低下状態を指しま
す。この軽度認知障害の時点で使用する
と一定の効果が期待できるレカネマブ、
ドナネマブの2つの薬剤が承認され日本
でも使用できるようになりました。しか
し軽度認知障害の状態のみで既に認知症
になってしまった人には使用できないこ
と、1・5年の治療期間で年間数百万の
治療費（そのうち自己負担は保険で1
3割）と高額であること、定期的にMR
Iの検査が必要など、実際一般の患者さ
んが恩恵をうけるまでには程遠い治療で
す。そこである程度認知機能障害が進ん
だ患者さんにも発症予防・進行予防とし
て有効と言われている日常生活でできる
ことを紹介します。まずは食事です。野菜、
果物、豆類を積極的に摂取する、DHA、
EPAが豊富な青魚を食べる、ポリフェ
ノールが多い緑茶、赤ワインなどを飲む
のが良いと言われています。豚肉もビタ
ミンが多くお勧めです。次に睡眠ですが、
アミロイドβは夜間に分解されると言わ
れており7～8時間ぐっすり眠ると効果
的と考えられます。寝過ぎは逆効果です。
最後は運動でウォーキングなど30分程度
の運動を週3回以上するのが効果的です。
皆さんも日常生活を見直して心身共にお
元気に過ごしてください。

広告

金山町スタンプ会 から大切なお知らせ



当会では本年3月31日をもって
スタンプの配布並びに商品券の発行を
終了いたします。
長年のご愛顧に加盟店一同、感謝を
申し上げますとともに、引き続きスタ
ンプ会加盟店のご利用をお待ちしてお
ります。

お問合せ先／事務局（商工会） ☎0233-52-2349

美杉ちゃん
スタンプ



★加盟店での配布終了
令和7年 **3月31日**

★満点になった台紙は
令和7年 **8月31日**
までに加盟店でご利用ください。

美杉ちゃん
商品券



★販売の終了
令和7年 **3月31日**

★券面記載の使用期限まで
引き続き商品券の取扱加
盟店でご利用可能です。

職員研修報告会・地域おこし協力隊・ 集落支援員活動報告会を開催

令和6年度職員研修報告会及び地域おこし協力
隊・集落支援員活動報告会を開催します。どなた
でも参加可能です。お気軽にご参加ください。

【報告者】 役場職員 3名
地域おこし協力隊 5名
集落支援員 2名

【日 時】 3月18日（火）13時30分～

【場 所】 役場2階 町民ホール

【問合せ】 役場総務課 総務係
☎29-5600

竜馬山登山に参加してみませんか？

竜馬山の物語に耳を傾けながら、早春の竜馬山
に和かんじきで登ることが出来ます。

※3月16日までお申込みください。

【日にち】 3月22日（土）

【時 間】 9時30分～14時頃まで

【場 所】 遊学の森「木もれび館」

【定 員】 20名程度

【服 装】 山に登る服装

【料 金】 1,000円（入浴券、軽食付）

【持ち物】 飲料水、和かんじきやスノーシュー

※貸出用和かんじきは数に限りがあります。

【申 込】 遊学の森「木もれび館」 ☎64-3305

県内大雨災害義援金寄付のお礼とご報告

この度は令和6年7月25日から大雨災害義
援金の募金にご協力をいただき、誠にありがとう
ございます。令和7年1月31日時点でお預かり
した寄付金総額は110,554円となりました。皆
様のご協力に心から感謝申し上げます。この義援
金は令和7年3月31日まで募っています。引き
続き皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

※2,001円以上の募金の場合は、寄付金控除
の対象となります。領収書が必要な場合は、
役場健康福祉課で受け付けていますので、窓
口での寄付にご協力をお願いします。

100周年記念誌を全戸配布します

金山町のこれまでの歩みや、町の施策、近隣市
町村からのお祝いのメッセージなどを収録した
「金山町町制施行100周年記念誌」がまもなく完
成します。記念誌には町民の皆様からご提供いた
だいた古写真や金山町での思い出をテーマにした
寄稿文、金山町の未来をテーマにしたイラストな
ど町民参加型のページなど盛り沢山な内容となっ
ています。お楽しみに。

【配布予定日】

金山町町制施行100周年記念誌は5月9日（金）
広報かねやま5月号と一緒に配布予定です。

地域計画（案）の公告・縦覧について

農業経営基盤強化促進法第19条第1項に基づき、10年後の地域農業の在り方を表した地域計画（案）を作成しまし
たので、同法第19条第7項の規定により公告・縦覧を行います。案に対してご意見がある方は、縦覧期間中に意見
書を提出することができます。

【縦覧期間】 3月10日（月）～3月24日（月） 午前9時～午後5時 ※土・日・祝日を除く

【縦覧場所】 役場産業課

【縦覧できる方】 町内における農地所有者及び耕作者等の利害関係人のみ

【問 合 せ】 役場産業課 農政係 ☎29-5644 農業委員会事務局 ☎29-5647