



阿南東部高齢者お世話センターだより

阿南高齢者お世話センターのホームページはこちら→



阿南市宝田町今市
金剛寺 43
特別養護老人ホーム
阿南荘内
TEL 22-4577

令和6年6月号

たぶのきご近所デイサービス 活動記録

5月18日、健康チェックと消費者被害のお話をしました。健康チェックは血管年齢と骨密度を測定しました。みなさんとくに問題なく平均的な数値が出ていて、運動の成果が表れています。定期的に測定し、自分の状態を把握するようにしましょう。

先日、神奈川県で70歳代の男性がロマンス詐欺に会い、2億円を騙し取られるという被害がありました。ロマンス詐欺とは、主にインターネット上の交流サイトなどで知り合った相手を言葉巧みに騙して、結婚・交際相手になったかのように振る舞い、金銭を送金させる特殊詐欺の一種です。

男性は、SNSで知り合った女性に言葉巧みに誘われ、投資を行い、最初は利益が出たため信用してしまったそうです。女性からの連絡が途絶えることを危惧し、言われるがままに大金を振り込んでしまったのち、振り込めるお金が無くなると連絡が途絶えたとのこと。その後、男性は警察に相談しています。

SNSを利用していなくても、電話番号のショートメール等、どこで狙われるかは分かりません。お互いに情報を共有し、声を掛け合うことが大切です。



脳は使わない部分から機能が低下する

認知症になっても、脳のすべての機能が一気に低下するわけではありません。よく使われる機能は成長し、逆にあまり使わない機能は衰えていきます。例えば、言語を司る部分が衰えると、頭の中で浮かんだことをうまく言葉にできず、「あれ、それ」といった表現が増えていきます。また、難聴をそのままにすると、耳からの刺激が減ることで理解や伝達など、他の部分への影響もでてきます。

脳の衰えを防ぐために、以下の事を試してみましょう。

- ① 休日の予定を人に決めてもらう⇒普段自分では行かない場所や、思考パターンで動くことが刺激になる。
- ② 歌いながら料理をする⇒手と口を両方動かすことで脳が活性化される。
- ③ 知らない人と話す⇒「慣れ」が通用しない人に対し、自分の考えが伝わるようにするにはどう話せばいいか、考える。
- ④ 街で見かけた人の心理状態や事情を妄想する⇒その人の表情・服装・雰囲気等その場の状況から判断する力を養う。
- ⑤ 新語や造語を考える⇒記憶するよりも新しい言葉を考える方が脳を使います。
- ⑥ 電車・バス等の動く乗り物を目で追いながら「数字」や「色」など決めたものを探す。⇒何かを探したり動きを捉える能力が鍛えられます。
- ⑦ ラジオを聴きながら寝る⇒目からの情報を遮断し耳に集中させることで記憶に残りやすくなる。

徳島大学病院に認知症外来

徳島大学病院で、軽度認知症外来ができています。「MCI（軽度認知障害）・認知症外来」という名称です。認知症の原因の一つであるアルツハイマー病の新薬「レカネマブ」などによる治療を行います。レカネマブは昨年12月に保険適用となった薬で、中等度以上の認知症は適用となりません。

また、脳の浮腫みや出血などの副作用が報告されており、過去に脳出血の既往がある人も適応外となることがあります。

診察は月・火に行われ、9月末までは水・木の午後2時から4時まで、電話による問い合わせを受けています。

徳島大学病院では、レカネマブの治療を受ける患者が、4月中に6名になると報告されています。

(徳島新聞 令和6年4月24日掲載記事を抜粋)

小地域見守りネットワークを開催しました

上中町岡地区で小地域見守りネットワーク会議を開催しました。住宅地が次々できて、新しい世帯が増えているそうです。地区にある介護サービス事業所が、自治会に加入したとのこと。地域行事等に参加してくれているとのことでした。日頃から交流があると、災害などの有事の際、協力しあえるかもしれません。

災害時の避難場所までは離れている家もあり、大雨などは自宅2階に避難するほうが現実的だとのことでした。

今のところ独居世帯は少なく、敷地内に子ども家族が家を建てていたり、離れて暮らしていても、交流しているようだとのことでした。

今後生活状況が変化したり、病気等困り事ができた時には、高齢者お世話センターに相談をしていただきたいと思います。

