かけはし通信

【発行元】厚岸町社会福祉協議会
【住　所】厚岸町梅香２丁目１番地
【電　話】０１５３-５２-７７５２
【メール】info@akkeshishakyo.or.jp
その他、ホームページやフェイスブックも公開中

アルツハイマー病の新薬が承認

認知症の一つであるアルツハイマー病の新薬を承認したと６月７日に米国食品医薬品局が公式発表しました。

20年ほど有効な薬が出てこなかったアルツハイマー病に対する新薬が登場したということ、米国と日本の会社エーザイの共同開発だったこともあり、話題となってます。新薬の名前は「アデュカヌマブ」といい、アルツハイマーの「治療薬」ではないのですが、病気の進行を遅らせることができるそうです。発症した患者さんにとっては希望の新薬となりそうです。

ただ、月に１回の静脈注射で年間で約600万円かかるようです。もちろん保険適用はされるようですが、それでも大抵の場合１割すなわち60万円以上は個人で負担することになりそうです。一般の人はなかなか手の出せない金額ですね。

認知症予測テストで早期発見

物忘れと認知症の違いを本人や家族で簡単に予測できるテストがあります。認知症予防には、発症する一歩手前の軽度認知障害と言われる段階で対策を取ると維持や回復が期待でき、効果的と言われてます。認知症低下は本人よりも一緒に生活している家族の方が気づきやすいので、「今までと違う」と感じた時に活用してみてください。

大友医師によると項目の(1)～(6)は正常な老化で見られ、(7)～(10)は病的なものに見られるそうです。合計得点が０～８点は問題なし。９～13点は要注意。14～20点は認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族に再チェックしてもらっても同じ結果が出るようなら、かかりつけ医や相談窓口の地域包括支援センター、または社協の職員にお気軽に相談してください。

大友式認知症予測テスト

医学博士：大友英一氏
（社会福祉法人浴風会病院名誉会長）
認知症予防財団ホームページより

ほとんどない⇒　０点
時々ある⇒　１点
頻繁にある⇒　２点

	質問事項	点数
(1)	同じ話を無意識に繰り返す	点
(2)	知っている人の名前が思い出せない	点
(3)	物のしまい場所を忘れる	点
(4)	漢字を忘れる	点
(5)	今しようとしていることを忘れる	点
(6)	器具の説明書を読むのを面倒がる	点
(7)	理由もないのに気がふさぐ	点
(8)	身だしなみに無関心である	点
(9)	外出をおっくうがる	点
(10)	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	点
	合　計	点

認知症の予防に運動が効く

国立環境研究所によるとめったに外出しない人や歩く時の歩幅が狭い人は、そうでない人と比べて認知機能低下リスクが約３倍高くなることがわかりました。

コロナ禍で外出の機会が減ってますが、自宅内だけの生活では、もの忘れも足腰の老化も進みやすくなるようです。

天気の良い日に散歩したり、脳トレ集に掲載した運動をしたり、意識して歩く機会を作ることが、身体も心も若くいられる秘訣と言えそうです。

認知症予防の10カ条

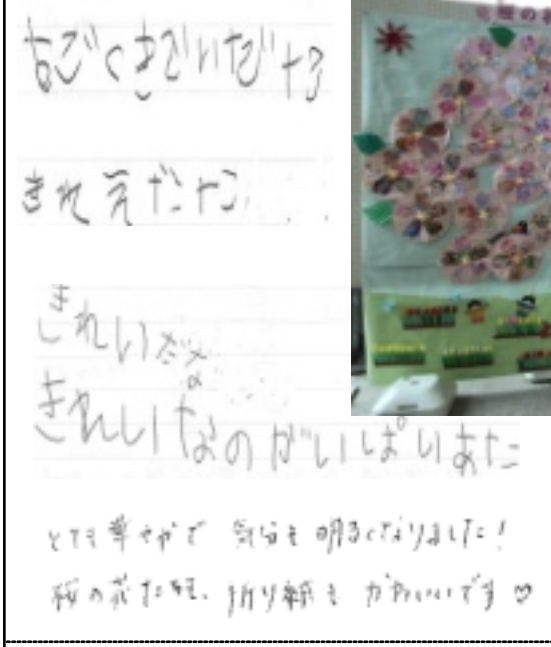
認知症にならないためにどうしたらいいか。認知症予防財団が提唱する予防の10カ条をご紹介します。

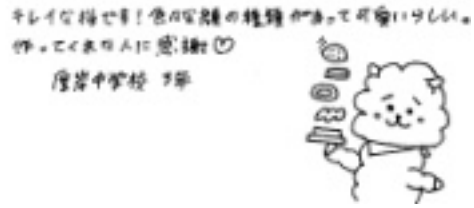
1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. 気配り上手なよい付き合いを
9. いつも若々しくお洒落心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

10カ条を心がけ、いつまでもいきいきと自立した生活を送りたいですね。

桜の貼り絵の展示終了しました

福祉センターを皮切りに、厚岸町役場、あみか21と順番に展示していた桜の貼り絵ですが、6月30日で終了となりました。写真はあみかのものです。メッセージノートに寄せられたメッセージの一部を掲載します。





お世話になりました

8月から、社協の居宅介護支援事業所に異動することとなり、ケアマネジャーとして働くことになりました。

一年と短い時間でしたが、地域の皆さんと活動をご一緒することができてとても楽しく、色んなことを学べる大変貴重な体験となりました。

コロナ禍でなかなか活動自体できない状況がある中でしたが、活動できた時の皆さんの笑顔を見て、交流することの大切さを改めて感じられました。

元気いきいき教室やふれあい会食会の場では、お会いする機会がなくなってしまいますが、社協にはおりますので何かありましたら気軽にお声がけ頂けたら嬉しいです。皆さまがこれからも、自分の住みたい場所で自分らしく笑顔で暮らしていけるよう願ってます。

これからもよろしくお願いいたします。