



高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。

高齢者の生活相談室

☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

介護や認知症、高齢期の生活についての個別相談。

📅 11月17日(金)午後1時～3時 所 連雀コミュニティセンター

みんなでつながる「老い支度」

—その薬の使い方ありますか？

☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

講話「知って得する、薬のつけ方、塗り方」とフレイル予防体操。

📅 11月21日(火)午前10時～11時30分

所 山中地区公会堂

講 福祉Laboどんぐり山・介護人財育成センター看護師の安齋順子さん

物 動きやすい服装、室内履き、タオル

相談サロン 暮らしの情報交換会@北野

☎ 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

「今、こんな手口でだまされる」をテーマにした寸劇で実際の手口を紹介するほか、三鷹警察署北野駐在所勤務の石田さんからお話を聞きます。

📅 11月22日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂 申 当日会場へ

薬剤師によるお薬カフェ

☎ 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ(先着制)

薬の効果や飲むタイミングについての講座の後に、介護・福祉の相談会を行います。

📅 11月22日(水)午後1時30分～3時 人 20人

所 UR都市機構新川・島屋敷通り第1集会所(新川4-25-1) 料 100円 物 あればお薬手帳



第48回三鷹いきいきプラス講演会

「あなたに伝えたい 幸せ届ける言葉術

—アナウンサー人生が教えてくれたこと—

☎ 同会事務局 ☎0422-70-5753 (月・水・金曜日午前10時～午後4時)

📅 11月27日(月)午後2時～4時

人 おおむね55歳以上の市民150人 所 三鷹産業プラザ

講 元NHKアナウンサーの三宅民夫さん 申 当日会場へ(先着制)



11月は高齢者等紙おむつ代助成金の交付申請期間です

☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

人 同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、令和5年7～10月入院分の紙おむつ代の支払いをした方

申 11月30日(木)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

健康長寿のための「食べるちからチェック会」

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

体重・握力・滑舌の確認と講話。

📅 12月1・8日、令和6年2月2日の金曜日午後1時30分～3時(全3回)

人 介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方15人

所 大沢コミュニティセンター

講 歯科衛生士の中村稚子さん、管理栄養士の阿部菜々子さん

申 11月6日(月)～24日(金)に直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ(先着制)



シニアのためのスマホ講座

☎ 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

LINEやGoogleレンズなどのアプリを自分のスマホにインストールして、実際に操作しながら使い方を学びます。

📅 12月8・22日、令和6年1月12・26日、2月9日の金曜日午前10時～11時30分(全5回。事前相談会=12月1日(金))

人 在勤を含む60歳以上の市民で、高齢者福祉センター利用券をお持ちの方10人 ※利用券は、同協議会窓口で発券できます。

所 同センター

料 500円(社協会員は無料)

申 11月13日(月)までに同協議会(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)



補聴器の購入費用の一部を助成します

☎ 高齢者支援課(市役所1階12番窓口) ☎0422-29-9271

◆対象者(次のすべての項目に当てはまる方)

- 満18歳以上の三鷹市民で本人の合計所得金額が210万円未満の方
- 聴覚障がいによる補聴器(補装具)購入費支給の対象ではない方
- 純音聴力検査や語音聴力検査の結果、補聴器相談医が補聴器を必要と認める方

◆助成額(上限4万円)

補聴器本体購入費用の2分の1 ※助成対象は1人につき1台(管理医療機器として認定された製品の購入に限る)。

◆申請方法

購入前に必ず同課へ補聴器購入費助成金申請書(同課または市ホームページで入手)を提出してください。申請後に郵送される「医師意見書」を補聴器相談医に提出し、医師が記入した「医師意見書」、検査結果などを同課に提出します。

※申請せずに購入した補聴器は助成対象にはなりません。



便秘とは

10人に1人は悩んでいるといわれている便秘ですが、そもそも便秘とは本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態と定義されており、便秘症とは便秘の症状が表れ、検査や治療を必要とする状態です。具体的には、排便の4分の1以上で強いいきむ必要、兎糞状便や硬便、残便感、直腸の閉塞(へいそく)感、排便が必要で、自発的な排便回数が週3回未満などの状態を指します。

便秘の原因は多種ありますが、器質性と機能性をまず分けることが必要です。器質性とは大腸に便が通過しにくくなる原因があり、便秘になっている状況です。大腸癌、虚血性大腸炎、クローン病、巨大結腸症などがあります。機能性とは大腸に器質的な原因がない便秘を指します。過敏性大腸症候群、内分泌疾患、薬物性、経口摂取不足(植物繊維不足を含む)、骨盤底筋協調運動障害、腹圧低下、直腸感覚低下などを指します。このように、便秘の原因は多種にわたっているためその原因を調べる必要があります。

安易な下剤の服用は非常に問題であり、まず原因を特定してから治療が必要かどうかの判断を医師にしてもらってください。そのうえで治療の基本としては生活習慣の改善が基本となり、規則正しい生活を心掛け生活リズムを整えることで自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。また便秘を我慢せず、便意を感じたときにトイレに行くようにすることも大切です。適度な運動や食事のリズム、水分をしっかりと取ることも重要です。そのうえで十分な排便が得られないときには下剤の服用が必要になることがあります。最近では多種の便秘症のお薬が処方できるようになっているので、主治医に相談することをお勧めします。

☎ 三鷹市医師会

☎ 0422-47-2155