

健康コラム

認知症

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

認知症とは、「意識障がいの伴わない記憶障がいで、行動計画などの高度な判断ができず、社会的生活や対人関係に支障があり、うつ病や甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などの器質的疾患を除いたもの」と定義することができます。認知症のタイプもアルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭葉型とさまざまです。症状や進行の仕方も個人差が大きく、人それぞれです。症状としては、記憶障がい、認知障がい(失語、失行、失認)、判断力・問題解決能力の障がい、実行機能の障がいなどが挙げられます。周辺症状としては、せん妄、幻覚、妄想、異食、徘徊、介護への抵抗、抑うつ、

不潔行為、暴言・暴力などが見られることがあります。年を取るともとの性格が際立つようになったり、逆に几帳面で細心な性格がだらしくなったり、身なりにも無頓着になることもあります。認知症が進むと、運動機能、精神機能は低下し、転倒して大腿骨頸部骨折、嚥下性肺炎などを経て寝たきりとなっていくます。胃ろうなどの経管栄養、人工呼吸器などの終末期医療についても考えておかねばなりません。介護の問題も出てきます。介護者が孤立しないように、また、頑張り過ぎないように、困りごととはケアマネジャーなどの周囲の人へ相談するなど、心身の健康を心掛けておく必要があります。日ごろから散歩や運動、習い事などをするとともに、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病にも気を付けましょう。



■国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の
年金からの引き落としを口座振替に変更できます

12月分から変更したい方は、9月29日(月)までに申請してください。
☎通帳またはキャッシュカードと届出印、資格確認書(保険証)または資格情報のお知らせを市税総合窓口(市役所2階)へ ☎納税課 ☎0422-29-9218

■自己負担割合「2割」となる方への
負担軽減措置(配慮措置)が終了します

後期高齢者医療制度において令和4年10月1日から実施していた、自己負担割合が2割の方への外来医療の負担軽減措置(配慮措置)は、9月30日までの診療をもって終了します。これに伴い、外来医療の1カ月当たりの自己負担額の上限は、10月1日以降18,000円となります。 ☎保険課 ☎0422-29-9219

■9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です

期間中、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

◆高齢者被害特別相談 ☎0422-47-9042

☎9月8日(月)～10日(水)午前10時～正午、午後1時～4時

◆こんな悪質商法にご注意を！

点検商法 不安をあおる文句で契約を迫られた

▶その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら相談する。

通信販売トラブル

「お試し価格」で購入したら「定期購入」が条件だった

▶定期購入になっていないか確認。注文確認前に、購入・返品条件をよく確認する。

架空・不当請求 身に覚えのない請求がきた

▶見覚えのない電話番号にはすぐに出ない。安易に個人情報は教えない。

電話勧誘 「特価でご案内」と強く勧められた

▶不要ならきっぱりと断る。一方的に商品が届いても、受け取りを拒否し、代金は絶対に支払わない。

☎消費者活動センター ☎0422-43-7874

■ふまねっと運動体験会

☎ふまねっと ふまねークラブ ☎9月10・24日、10月8・22日、11月12・26日、12月10日の水曜日午前10時30分～11時30分
☎在勤を含む60歳以上の市民や障害者手帳をお持ちの方各回10人程度 ☎所 高齢者福祉センター ☎物 同センター利用券または身分証明書 ☎申 当日会場へ ☎問 (社)三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

■シニアのまると相談サロン
「聴いて」「歌って」「楽しんで」ウクレレコンサート

lo ekolu(イオ・エコル)の協力で実施します。
☎9月11日(休)午後2時～3時30分 ☎所 三鷹駅前コミュニティセンター
☎申 当日会場へ ☎問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

■シルバー人材センター 入会説明会
☎9月16日(火)午前10時～正午 ☎申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

■連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会
☎9月19日(金)午後1時～3時 ☎人 10人程度 ☎所 連雀コミュニティセンター ☎申 当日会場へ(先着制) ☎問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■三鷹いきいきプラス 無料パソコン初級講座
事務局で用意したパソコンを使って基本操作を学びます。
☎9月22日(月)・26日(金)午前10時～正午(全2回) ☎人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人 ☎所 三鷹産業プラザ ☎申 問 9月8日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)

■相談サロン 暮らしの情報交換会@北野
「老いじたく講座ーわたしの老後とその先のこと パートⅡ」
☎9月24日(水)午前10時～11時30分 ☎所 北野地区公会堂 ☎申 当日会場へ ☎問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

■三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会
講習会で使用するスマートフォンは、事務局が用意します。
☎9月29日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 ☎人 おおむね55歳以上の市民各回16人 ☎所 三鷹産業プラザ ☎申 問 9月8日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)

■山中老い支度 講話「認知症になったらどうなるの？
誰がお金の管理を手伝ってくれるの？」と軽体操
☎9月30日(火)午前10時～11時30分 ☎所 山中地区公会堂 ☎申 当日会場へ ☎問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■卓球体験教室「卓球で認知症を予防しましょう！」
☎主 東京都立産業技術大学院大学 健康デザイン研究所 ☎日 ①11月～令和8年2月上旬、②8年2月中旬～5月上旬、いずれも月・水曜日の週1回午前10時～11時30分(全12回) ☎人 普段の運動量が少なく、期間中10回以上参加できる65歳以上の方各35人(経験3年未満の初心者可) ☎所 SUBARU 総合スポーツセンター ☎講 ITS 三鷹卓球クラブの織部幸治さん ☎申 問 必要事項(9面参照)・参加希望期間を同研究所(田部井) ☎090-6114-8742・☎tabeli.aiit@gmail.comへ(先着制)