

オレンジカフェでんえん

新型コロナウイルス感染拡大防止のため『オレンジカフェでんえん』は開催中止が続いています。今回も紙上開催第3弾として紙面にて情報をお届けいたします。



ミニ講座 第3弾のテーマ「認知症の検査と診断」

講師：せせらぎクリニック多摩川 院長 富塚太郎先生

もの忘れや日常できていたことが難しく（買い物ができない、道に迷うなど）なり、「認知症では？」と心配になったときに、医療機関へ相談することをお勧めします。認知症のような症状を起こす他の病気がたくさん存在し、治療などで認知機能が回復する場合も少なくないからです。

医療機関では、症状とその経過や日常生活の状況などを聞き取る「問診（もんしん）」をし、内服している薬といままでかかったことのある病気（既往歴）を確認します。次に血液検査や認知機能を確認する検査を行うとともに、脳の画像検査（MRI など）を必要に応じて行います。認知機能の検査は、質問などの検査手順に沿って医師や心理士からの設問に答える形式です。代表的な検査の長谷川式スケールは、「年齢はいくつですか」「100 から 7 を順番に引いてください」といった、時間・場所・人間関係などの認識力や計算力を問う設問に答えていくものです。しかし心理検査はご本人の気分や体調によって結果が変わることも多く、テストの点数だけを根拠に認知症であると診断されるわけではありません。

認知症のような症状をおこす病気としては、元気のなさや気分の落ち込みをおこす「うつ病」、身体の病気などで意識が混乱する「せん妄」、持病の薬の副作用も多く、甲状腺機能低下症などの内科の病気も原因となります。このような病気を「認知症」と誤って診断して、認知症の薬を内服した場合、副作用で食欲が低下したり、怒りっぽくなったりすることもあり注意が必要です。

リフレッシュコーナー：自宅でできる簡単ツボ体操 ～夏バテ・冷え・不眠編～

講師：「足湯」のある鍼灸接骨院おんたけ 院長 皆川好史先生

すっきりしない天気が続いていますが、皆様体調は崩されていないでしょうか？

これからの夏本番に向けて、今回は【夏バテ】【冷え】【不眠】に役立つツボをご紹介します。

① 湧泉（ゆうせん）穴：足裏の土踏まずのやや上の中央、足の指を曲げてみたときにへこむ部分
名前の漢字通り“元気が湧いてくる”と言う意味があるツボです。体を元気にしてくれるほかに足の血行を促進し、冷え性やむくみにも効果が期待できます。自分の指で押ししたり、椅子に座ってゴルフボールなどを踏んだりして刺激してみましょう。

② 失眠（しつみん）穴：足の裏側、かかとの中央の少しへこんだところ

こちらのツボも名前の通り不眠に効果的なツボです。失った眠りを取り戻すと言う意味が名前になっています。高ぶった神経を落ち着かせる効果もあります。湧泉穴と同じように、自分の指やゴルフボールなどで刺激するほか、お灸による刺激も効果的です。

ツボへの刺激は痛気持ちいいくらいの強さで押しくださいね！



オレンジカフェでんえん は8月まで中止となります。

9月以降については決まり次第お知らせいたします。

問合せ：地域包括支援センター田園調布 ☎03-3721-1572