

オレンジカフェでんえん

毎月第3火曜日に田園調布会館で開催している『オレンジカフェでんえん』、4月は緊急事態宣言を受けて中止となりました。楽しみにされていた皆様に4月21日に予定していた内容を紙面にてご案内いたします。



ミニ講座 4月のテーマ「もの忘れと認知症」

講師：せせらぎクリニック多摩川 院長 富塚太郎先生

年齢が上がるにしたがって、ひとの名前や先ほど考えていたことを忘れていたりするなど、今まで経験したことのない「もの忘れ」が気になってくるものです。この年齢に伴って起こる記憶低下の多くは、正常な加齢の自然な変化のうち起こるもので、以下の様な特徴があります。

- ・ごく最近の事柄から忘れやすくなる
- ・複雑な記憶は単純な記憶より早く失われる
- ・知的に取得されたものは、体験的に取得されたものより忘れやすい
- ・日常的な習慣や長い間かけて身につけた習慣は失われにくい

以上のような特徴をふまえて、最近のできごとをメモし、忘れたくない予定はマメにカレンダーに書いておくなどの工夫を決めておくことが日常生活上役立ちます。

一方で、毎日通っている道で迷ったり、必要ではない同じものを何度も買ったりしてしまうような、日常生活に支障を来すようなもの忘れは、認知症の前段階であることがあります。

認知症とは

- ・脳の病気により認知機能が障害され、
- ・それによって社会的機能が障害された状態をいいます。

認知症とは、「状態」の呼び名であって、認知症の原因にはさまざまな病気があり、治療可能な病気が隠れていることもありますので、ご心配があれば医療機関での相談をお勧めします。

リフレッシュコーナー：自宅でできるお灸で免疫力アップ！

講師：「足湯」のある鍼灸接骨院おんたけ 院長 皆川好史先生

新型コロナウイルスが猛威を奮っていますが、感染予防には手洗い、うがいと共に免疫力アップも大切になってきます。

そこで今回は自宅で簡単にできる！お灸をご紹介します。モクサアフリカと言う団体が、アフリカの結核に対してお灸で補助治療を行っているくらい効果的です。その模様はNHKでも放送され、免疫力がアップすると紹介されていました。ご用意いただくお灸は市販のもので構いません（せんねん灸など）。ツボの位置は足三里と言うツボで、自分の膝頭のお皿を同じ側の手で親指と人差し指で軽く囲みます。このとき人差し指が向こう脛の中心に来るようにし軽く中指を添えると丁度中指の先があたる所です。NHKの画像を参考にしてください↑↑↑



この足三里は胃腸のツボでもあります。この足三里に毎日3~7回のお灸をしていただければ胃腸も体も元気になれるですよ！足三里のお灸で新型コロナウイルスに負けない体にしていきましょう。

次回: 5月19日(火) 13:30~ 田園調布会館にて開催予定 ミニ講座テーマ「軽度認知障害(MCI)」

※今後の状況により中止になる場合があります。予めご了承ください。

お問い合わせ：大田区地域包括支援センター田園調布 ☎03-3721-1572