

# 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』、5月も緊急事態宣言を受けて中止となりましたので、5月19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 5月のテーマ「軽度認知障害（MCI）」

講師：せせらぎクリニック多摩川 院長 富塚太郎先生

ご本人やご家族からもの忘れや今までできていたことができなくなったなどの訴えはあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことを軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）といいます。MCIは認知症ではありませんが、記憶や言葉、行動などの認知機能の低下が起きており、その後に症状が進み認知症へと移行してしまう可能性が高い状態といえます。

MCIの症状が進行して認知症へと移行するのは1年間で10%程度と報告されています。一方でMCIと診断された後に認知機能がご年齢相応な状態へと回復する確率は3割程度といわれており、認知機能を回復するためには適切な対応や取組みが必要です。

MCIの原因となる病気の中には慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などや甲状腺機能低下症などの内科疾患のように、早期に受診し適切な治療を受けることで改善が見込めるものがあります。MCIかなと気になった時には原因検索や対策、今後症状が進行したときに備えるなどのために、早い段階から家族やかかりつけの医師と今後の対策や希望について相談することがお勧めです。

※6月のテーマは「受診と検査」

## リフレッシュコーナー：自宅でできる簡単ツボ体操～記憶力・健忘編～

講師：「足湯」のある鍼灸接骨院おんたけ 院長 皆川好史先生

今回は『記憶力』『物忘れ』のツボをご紹介します。このツボを刺激することで頭（脳）の血流量のアップが期待されます。その結果頭に栄養や酸素が行き渡り記憶力にも関係してきます。

① 百会（ひゃくえ）穴：鼻のてっぺんからつむじに向かっていく線と耳の生え際から頭に向かっていく線を伸ばしていき、交わるころ

百会とはもともと「たくさんの気が出会うところ」「百に通ずる」という意味で、全身を駆け巡る気や血液が集合する場所を指します。このツボを刺激すると、脳をはじめ頭部の血流がよくなり、脳に酸素や栄養が豊富に運ばれます。また副交感神経を高めてくれる効果もあります。

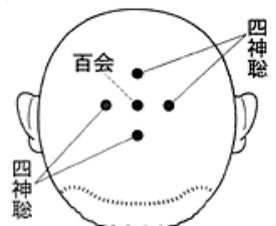
② 四神聡（ししんそう）穴：百会の前後左右。親指の幅1本分のところ

「神」は精神の意味、「聡」は聡明の意味で、精神状態を落ち着かせることができ、自律神経のバランスが是正され、頭の感じをスッキリさせる効果があるツボです。

③ 防老（ぼうろう）穴：百会の後。親指の幅1本分のところ

四神聡穴の中の一つ。単独でもツボとして、名前の通り『老化防止の効果』があると言われています。

ツボは、痛気持ち良いくらいの圧で毎日10秒ずつ押すのを3回くらい繰り返しましょう！



画像引用元：アルファ医療福祉専門学校 HP

### オレンジカフェでんえんのご案内

※只今、開催に向けて準備中です

日時：毎月第3火曜日 13時30分～15時

場所：田園調布会館（大田区田園調布3-25-15）

参加費：無料

問合せ：地域包括支援センター田園調布 ☎03-3721-1572

