

認知症Q&A

No. 66 回答はグループホーム 虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q 軽度認知障害と言われましたが、薬の治療は受けられませんか？

A 2023年12月から、レカナバブ、ドナバブという認知症のお薬が保険適応になりました。この治療を受けられる対象患者さんは、軽度の認知症である事、又は軽度認知障害と診断された方で、アミロイドPET検査を受けて、アミロイドβが確認され、アルツハイマー型認知症である事が証明された方となります。2週間に一度の点滴を18カ月(1年半)続けます。

この治療で認知症が治って、元の状態に戻ることは困難です。7.5カ月くらい進行を遅らせる事ができる効果なのです。検査機器や認定医の有無で検査が受けられる病院はまだまだ限られています。治療を希望される方は主治医に相談して紹介していただくといいでしょう。あわせて、食事療法、有酸素運動、筋トレ、知的活動、グループ活動、生活習慣病の治療を継続しましょう。

治療費は、年間298万円、1年半で447万円かかります。自己負担は患者さんの負担割合によって変わります。1〜3割負担と高額療養費制度の利用により軽減されます。70歳未満で3割負担の方は、月額お

きんかぞか by フィリス



みんなで楽しく歩きましょう 毎回30人くらいが参加しています!

「月1ウォーキング・まち歩きの会」

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか? 歩くコースは大田区が品川区のどこかです...。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。開催日時は毎月第1水曜日 10時~12時 集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。参加費100円(行事保険料など)/健康シールカードを進呈 参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266 (受付は月曜~金曜9時~17時)

「まち歩きの会」日程

(集合時間は10時です)

- 第55回 3月4日(水)池上駅改札(集合)~池上梅園~池上駅(解散予定)
第56回 4月1日(水)西小山駅改札(集合)~碑文谷~学芸大学駅(解散予定)
第57回 5月3日(日)高輪ゲートウェイ駅~天王洲アイル駅~憲法集会
*5月は、憲法集会参加のため、第1水曜ではなく、5月3日(日)となります。



独り言 鏡 政子

桜が咲くと幼い頃、親類20人位が集まり、飛鳥山でごちそうを広げて花見をしたことを懐かしく思い出します。まだ4歳くらいだったけど、おはぎなどを頬張り、にぎやかにしゃべっていたのが今でも忘れられない。しかし、東京大空襲では飛鳥山は逃げて来た人たちで黒山になったと聞いた。軍需工場について強制疎開した我が家は、生活苦で家族の精神までも貧しくした。あれから80年。4月ともなれば、桜の咲いた校門前で親子の写真を撮る微笑ましい姿や、新しいスーツ姿の若い方が電車の中で見られるようになる。なんとも羨ましくもあり、戦争のない普通の姿が当たり前の今をしっかりとかみしめたいと思う。

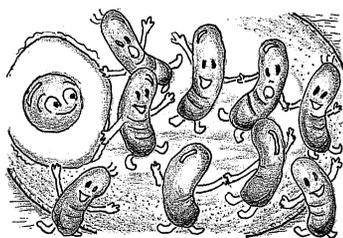
たまご通信 その101

「生涯現役」を ささえる自炊術(1)

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

気やケガは治りにくくなります。やがて、フレイルや寝たきりにもつながります。生涯自分の足で歩いて生活したいものです。70歳を過ぎたら欠食しないのは勿論ですが、毎食たんぱく質源を何にするかを一番に考えて不足しないようにしましょう。消化・吸収力も衰えますから、栄養の不足は老化を早めます。食べやすいからと、ご飯や菓子パンだけの食事にならないよう、気をつけてください。

自炊は生きる力、認知機能を衰えさせないためのよい方法です。献立を考え、材料を買いに行き、調理する。これは脳を総合的に使う作業なのです。スーパーへの行き帰りもトレイニングです。良い姿勢でしっかりと歩きましょう。少しハードルが上がったかも知れませんが、大丈夫です。高齢者なりの自炊のコツがあるんです。



今朝のたんぱく質源は卵と納豆、ヨーグルト100g。野菜スープと前日炊いたご飯を添えて。卵は大きめ、納豆は50g入り、合わせて15gのたんぱく質が、ヨーグルトから4・2g、ご飯から3・8g、これです。たんぱく質23gがとれます。一日に体重1kg当たり1・2gのたんぱく質摂取を目ざしています。高齢者はたんぱく質をしっかりと摂る必要があります。人の体はあらゆる部分がたんぱく質でできています。体内の調整機能でもたんぱく質が消費されています。食事から十分に摂れていないと、筋肉を取り崩しますから、転びやすくなり、病

大学出版部 2025・2月女子栄養