

はま・みっつー通信



包括三津浜 公式キャラクター
「はま・みっつー」

生活の知恵袋

注意！詐欺メールが急増！！

以前は海外から不自然な日本語でメールが届いていましたが、AI技術の進歩で、**詐欺メールとわかりにくいものが増えています。**

特に、支払いや手続きを**急がせるもの**は、**焦らず、まわりの人に相談**しましょう。

携帯電話への詐欺ショートメールを多数認知しています。

ご利用料金について、ご確認ください。

0X0-AAAA-BBBB

上記までお電話ください。

この番号に電話すると...

「有料サイト利用代金が1年間滞納されています。電話をつなげたまま近くのATMに行ってください。手続きが済めば、9割は返金します。」
と言われ、未納料金名目で金銭を要求される、**架空料金請求詐欺**に発展します。

Point!

- 知らない番号からのショートメールを開かない
- 記載された番号に電話しない
- 料金の未納について不安になれば、契約している会社の電話番号を調べて確認する

出典：愛媛県警

活動報告

釣島 男性料理教室

料理教室を5/30に実施しました。

島の人口18名のうち、会場参加は8名でした。

今回の料理はバーベキューで、屋外は焼肉、屋内は野菜に分かれて料理をしました。

社会福祉協議会や愛媛大学医学部看護学科の学外実習の参加もあり、釣島の実態把握を実施するとともに、食後は、カラオケや演芸、ゲームなどをして、楽しい時間を過ごしました。

特に風船バレーは回転レシーブをするなど白熱しましたが、怪我などなく一日を楽しむことができました。

また一年、元気で過ごしていただき、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。



MCI(軽度認知症)を知っていますか？

ここ数年、**MCI(軽度認知症)**という言葉が耳にすることが増えてきました。
MCIの段階であれば、**生活習慣を改善**し、場合によっては**治療を受ける**ことで
認知機能が回復する可能性があるということで、注目されています。

○薬での治療

- ・「進行を遅らせる薬」と「症状を緩和する薬」があります。
- ・新薬も開発されています

○薬以外の治療

- ・「楽しい思い出を話す」
- ・「ゲームや計算」
- ・「レクリエーション」
- ・「音楽を楽しむ」
- ・「実際に体を動かす」

など**脳に刺激を与える活動**が有効とされています。

加齢によるもの忘れとMCI、認知症の違い

	加齢によるもの忘れ	MCI (軽度認知障害)	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる(ヒントがあれば思い出す)	体験したことの一部を忘れる(ヒントがあれば思い出すことが多い)	中等度以降の認知症では体験したことをまるごと忘れる
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行する場合もある、健康に戻る場合もある	だんだん進行する
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	もの忘れの自覚は多い	忘れたことの自覚が薄れる
日常生活	支障はない	支障はあるが、何らかの工夫や支援があれば自立できる	中等度以降の認知症では支障があり、自立できない

○その他、生活習慣として、「健康的な食事、体重・血糖値や脂質の管理」、「禁煙」や「酒の減量や中断」など医療機関でアドバイスを受けるような項目も多くありますが、意外な項目として、「**難聴の管理**」も挙げられています。(下図)

・MCIは認知症と比べ、**もの忘れの自覚があることが多い**という特徴がポイントです。
忘れることが気になり始めたら、主治医など**医療機関に相談**し、必要に応じて治療を受けることを検討してみましょう。

認知機能低下を
予防できる対策
(WHOの12項目)



Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019. License: CC BY-NC-SA 4.0 IGO. https://www.jrco.jp/MedicalLibrary/files/column/opinion/detail/20200410_theme_122.pdf (2024年12月9日閲覧)を元にした。

資料提供 エーザイ株式会社

あとがき

本誌は、多方面からご協力で、創刊することができました。今後も皆様が住み慣れた地域で生活を続けられる一助になればと思っております。今後とも宜しくお願いします。担当おたけ（発行：松山市地域包括支援センター三津浜 089-953-1130）

