



2022年 8月  
第 181号

# シーダ・ウォーカー

## 時事寸考

シーダ・ウォーク施設長、医師の吉田です。1年ほど前、認知症の新薬がアメリカで承認されたというニュースを覚えていらっしゃるでしょうか。一般名アデユカヌマブ (aducanumab)、商品名 Aduhelm でエーザイと米国のバイオジェンが共同開発しました。一般名が -umab で終わる薬剤はヒト型モノクローナル抗体で、アデユカヌマブはアミロイド β というタンパク質に対する抗体です。アルツハイマー型認知症の原因として神経細胞の周囲にアミロイド β が溜まり細胞障害を起こすという説があります(定説とまでは言えないのですが)。この説によればアルツハイマー型認知症の初期の段階でアミロイド β の蓄積を抑えれば認知症の進行を防止できる可能性があります。



現在、日本で使われている認知症の薬はアセチルコリンやグルタミン酸といった神経伝達物質の作用を変化させるもので、神経細胞障害の進行を阻止することはできない、

いわば対症療法といえるものです。アデユカヌマブが期待通りの効果を示せば画期的でした。しかし、審査時に示された効果は十分なものとは言い難く、米国食品医薬品局(FDA)は承認の条件として追加試験を求めています。満足できる結果が得られなかったのでしょう、今年4月にはメディケア(アメリカの高齢者向け公的医療保険)への適応が見送られました。1年間の薬剤費が300万円以上になることも非常に大きな問題でしょう。欧州医薬品庁は承認せず、日本の厚生省専門部会では継続審議という形で棚上げになっています。

## 栄養科より今月の一押しメニュー

8月の行事食は8月11日(山の日)の昼食に「太巻き&いなり寿司、豚汁」をご用意します。その他、献立には枝豆やスイカなど季節の食材を取り入れています。旬の食材は、味がよいだけでなく栄養も満点です。

夏限定のおやつ「ソフトクリーム」は、今月も各フロアをまわります。暑さに負けないよう、食事をしっかりと、元気にお過ごしください。



シーダ・ウォークは高齢者とご家族を支援する施設です。

- 入所 ①ロングステイ：1か月～  
②ショートステイ：1週間程度
- 通所リハビリテーション (デイケア)

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

杉並区桃井3-4-9 (荻窪消防署 隣) TEL 03-5311-6262

## シーダ・ウォーカー 法律相談

### 遺言を自分で作成するときの注意点について

遺言は、公証役場で作成するほかに、自分で作ることもできます。自分で作る遺言のことを自筆証書遺言といいます。自筆証書遺言を作るには様々なルールがあります。

＜自筆証書遺言を作成するときの要件＞

#### ① 手書きで作成すること

遺言書をパソコンで作成することはできません。自分で遺言書を作るときは、自書(手書き)で作成する必要があります。ただし、近年の法改正により、財産目録については自書する必要がなくなりました。パソコンで作成した目録や、通帳のコピーを添付することができるようになりました。

#### ② 作成した日付を正確に書くこと

遺言書には作成した日付を正確に記載する必要があります。「2022年8月吉日」という書き方は不可です。「2022年8月1日」のように日付を正確に書く必要があります。日付を正確に書くことが求められているのは、遺言者の死後に、複数の遺言書が残っていた場合には日付が新しい遺言書のほうが有効になる、という決まりがあるためです。

#### ③ 遺言書に署名捺印をすること

遺言書には、氏名をフルネームで正確に書き、名前の後には印鑑を押す必要があります。印鑑は認印でも構いませんが、実印で押印をしたほうが、遺言者の死後に、他者による遺言書の偽造が疑われずに済むことがあるので望ましいと思います。



#### ④ 遺言書に訂正がある場合には訂正印を押すこと

遺言書の一部に誤字があつて訂正をしたい場合には、訂正印を押します。また、遺言書の欄外に、どこを訂正したかを書いて、署名をする必要があります(例「上記第●項のうち、2字削除 3字追加 遺言者山田太郎」)。

自分で作成した遺言(自筆証書遺言)が法的に有効なものとなるためには、上記の要件を全て満たさなければなりません。このように、遺言書を作るには様々な注意点があるので、遺言書を作成しようと思ったときには、まず法律の専門家に相談をすることをお勧めします。

桜丘法律事務所 弁護士 小堀 惇

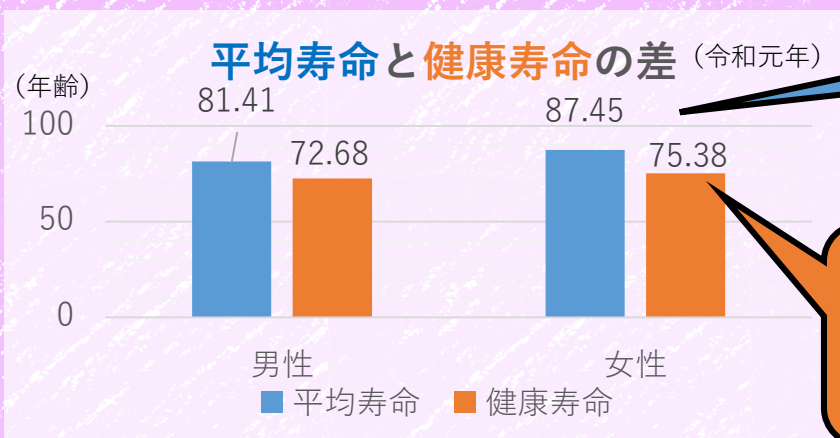
(電話) 03-3780-0991 (WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp>

2022年7月25日発行 vol.181 発行責任者:吉田晴彦  
編集責任者:落合直樹 発行:社会医療法人河北医療財団  
介護老人保健施設シーダ・ウォーク  
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9  
TEL.03-5311-6262(代) FAX.03-5311-6180  
<https://kawakita.or.jp/suginami-area/cedar/>



# 健康寿命をのばして、 より長く、より自分らしい生活を送ろう！

今月は「健康寿命」をテーマに、リハビリ専門職員の中の「理学療法士（PT）」が自宅でできる運動をご案内します。



平均寿命

生活に制限のある期間  
(要介護状態、寝たきり等)

健康上の問題で日常生活が制限されず生活できる期間

加齢で身体機能の低下は起こって当然… 長く元気でいる為に、**運動をしましょう！**

## 自宅でできる運動

※各10～20回 **必ず、机など固定性の高い支持物**につかまって行いましょう。



### ● かかと上げ

- ・足の親指の付け根で床を踏むイメージで背伸びをする。



### ● スクワット

- ・背中が丸まらないようにお辞儀をしながら腰を落とす。
- ・膝がつま先を超えないように。



### ● 足の横上げ

- ・膝、つま先が外に向かないように足を横に上げる。
- ・お尻の横の筋肉を意識して。

## デイケアでの運動

シーダ・ウォークのデイケアでは、理学療法士（PT）監修のもと、**立位での集団運動プログラム**に力を入れています。



**運動の効果に年齢は関係ありません**

運動をして、長く元気で、自分らしい生活を続けましょう。

**50歳代からなんと100歳までの方が一緒に運動中です！**