

いつまでも いきいき 暮らすために

御影中部・認知症予防推進委員会 主催

西御影親和会・中御影区民会・西御影若葉会
認定NPO法人認知症予防ネット神戸

第4回【ステップアップ講座】

テーマ 「転倒予防教室」

10月17日（土）午後2時30分～4時 大手筋会館で開催

講師 東神戸病院 リハビリテーション科 山本康介 先生

高齢者には転倒から寝たきりになるケースが多く、「要介護」になる原因の中でも「骨折・転倒」の割合は全体の10パーセント、ワースト5に入っているそうです。また、高齢者が転倒するのは室内が多く、その要因は、滑りやすい床、暗い廊下、手すりの不備などです。

これを予防するには

- 歩く時に障害になるものがあれば除く。
- 段差に目印のテープを貼る。
- 足下が暗い場所に照明を設置する。
- 階段に手すりをつける。などの対応が重要です。

このようなお話の後、転倒しないために筋力を強化する運動を山本先生の指導のもと、参加者の皆さんで椅子を使いながらおこないました。



第5回 日本認知症予防学会 学術集会 —エビデンスレベルの高い 認知症予防を目指して—

9月25日（金）～27日（日）神戸国際会議場にて第5回日本認知症予防学会学術集会が開催され、日本全国から約1000名が参加しました。

シンポジウム「認知症予防の地域での実践活動」に法人理事長伊藤米美がシンポジストとして参加し『神戸市東灘区における認知症予防の取り組み-医療・介護の専門職と地域が協働し、行政とも連携した「認知症予防と支え合いのできる街づくり」-』と題し講演を行いました。また、一般演題『認知症予防「ステップアップ」の取り組み-認知症予防活動へのきっかけ作りとその継続のために-』を理事松井左知子が発表しました。

2015年1月策定の新オレンジプランには新たに認知症の人と家族の視点重視項目が盛り込まれました。2014年11月には日本初の認知症の本人たちによる認知症ワーキンググループも設立されました。今回の学術集会では、その共同代表の藤田和子さんから直接当事者の心からの声をお聞きすることもできました。私たち法人も予防活動の中心は地域であり当事者たちであるという考えに基づいた事業活動を行うべきであると、再認識をすることができました。



神戸市「介護予防（認知症予防）教室」 を受託しました。

法人では、27年度の神戸市「介護予防（認知症予防）教室事業」を受託し、8月25日から来年3月末まで、市内9行政区を対象とした予防教室（21クール）を現在実施中です。

事業の目的は、「教室に参加し認知症や予防についての理解を深める事により、認知症の早期発見・重症化予防及び要支援、要介護状態になる事を防ぐ事。また認知症について正しく理解する事で、参加者のみなさんが、教室終了後自宅でも予防活動を継続し、いきいきとした自立生活を送れる事」とされています。

公募で企画提案をした「脳いきいき5か条」を基本に運動・栄養・口腔機能・回想法・臨床美術等の1クール6回のプログラムで、参加者のみなさんは、大変熱心に楽しんで取り組まれています。このプログラムが、参加者のみなさんの「認知症予防の生活習慣」になるよう、今後も取り組んでいきたいと思っています。