

いつまでもいきいき暮らすために

N・E・W・S



認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

2024年4月
発行

春号 Vol.55

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸事務局
〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-13-7 2F
tel, fax 078-841-4982
e-mail: n_yobounetkobe@yahoo.co.jp
http://npoyobounet-kobe.jimdo.com

2024年度（15期）がスタートしました

足掛け4年に及ぶ新型コロナウイルスの感染症が、2023年5月よりインフルエンザと同等の感染症第5類への引き下げに伴い、自粛生活が解除され街に人が戻りつつあります。しかし、長期にわたった自粛生活は高齢者の健康障害を深刻にさせ、以前の生活に戻ったとは言い難い状況にあります。また、コロナが完全に収束したともいえないのが実態です。引き続き感染予防に気を付けながらの事業活動が求められます。

2023年度は、認知症の根本治療薬として「レカネマブ」が世界で初めて承認され、アルツハイマー病に対する治療に朗報をもたらしました。しかし、対象者が限定的であることや高額であること、副作用への対応も課題として残されています。

法人としての活動は、御影中部地域や神戸大学での検診が再開することができました。また、新たな視点で実施した「認知症サポーター実践講座」「男のしゃべり場」も順調に推移し地域からの期待も高まってきています。

このような状況の下で2024年度が始まります。コロナ禍を乗り越え、認知症を早期に発見し、医療や介護・福祉につなげるとともに、地域の多くの団体や個人と連携して認知症になっても暮らし続けられる支えあいのまちづくりを発展させましょう。

法人のスローガンである「いつまでもいきいきと暮らすために」の活動を大きく発展させる1年とするために、役員一同いっそうの努力を行う決意です。地域の期待に応えるための活動に、会員の皆様の例年に増してのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



▲認知症サポーター実践講座



▲「回想法」の講演会（鈴木正典先生）



▲「回想法」の講演会（津田理恵子先生）

2024年度（15期）通常総会 ご案内

日時：2023年5月23日（木） 14:00～15:30

場所：神戸医薬研究所 3階会議室AⅡ

- 議案 第1号議案 2023年度事業報告に関する件
第2号議案 2023年度決算報告に関する件
第3号議案 定款の一部変更に関する件
第4号議案 役員を選任に関する件

いつまでもいきいき暮らすために

事業のご報告

認知症予防と支え合いのまちづくり

「定年後の高齢男性のやりがい・社会参加をどう進めるか？」検討会

日時：2024年1月20日 9:45~12:00 場所：東灘区文化センター8階 会議室1

参加者：17名

野崎氏の取り組みから多くのヒントを得ることができました。ユーモアを交えた親しみあふれた講演でした。男性の参加が多く、関心の高さがうかがえました。以下、参加者アンケートからの抜粋です。

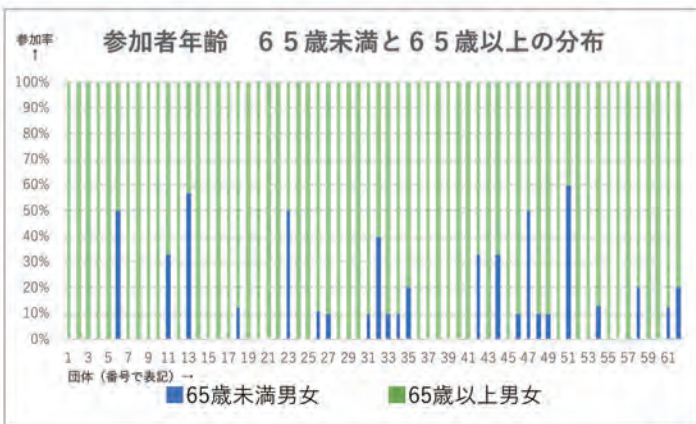
- ・地域の方々を援助しているのが非常に参考になった。(63歳男性)
- ・誰かのために何かやろうという思いが必要かと思えます。(70歳男性)
- ・実践あるのみ。(79歳男性)
- ・社会、時代の流れから丁寧に説明をいただき、行政との関係や地域で活動する意味、話し合いの場の大切さを改めて考える機会になりました。活動に参加する時の役割が明確になっていることが大切であることに納得。(46歳男性)
- ・地域のつながり、組織同士のつながりには意見交換、話し合いが必要であり、理解し合うこと、知ることは大事かと思われる。役割のある人生を送りたいし、また、皆様にも役割のある人生を過ごしていただきたい。(77歳女性)
- ・多くの関係者がアンケート<※1>に参加されて、具体的な意見も多く参考になりました。(46歳男性)
- ・70歳になっても働いている人も多く、社会参加しなくても社会があると思っ
ているのではと思います。(59歳女性)



講師のNPO法人神戸まちづくり研究所理事長
野崎隆一氏と伊藤米美理事長

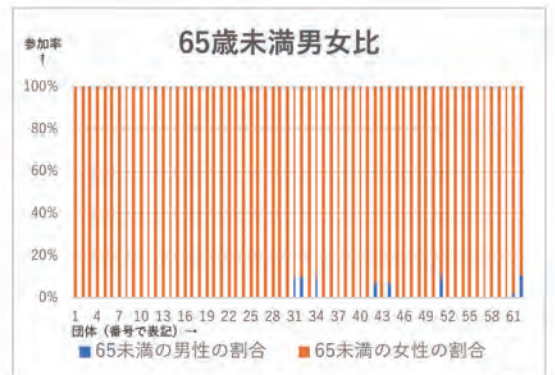
<※1> 「あなたの居場所」においての高齢男性参加状況アンケート（回答者数：76）

年齢別、男女別参加率分布

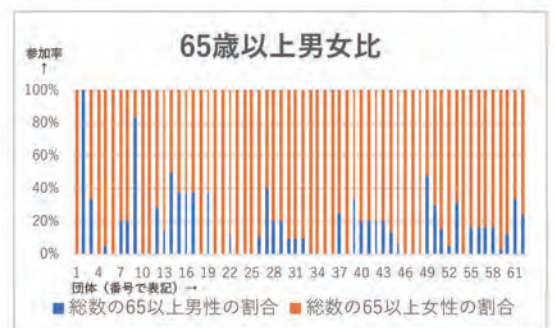


グラフ1

- ・各団体の男女合わせた参加年齢層を見ると、65歳未満の参加者は少なく、ゼロの団体が半数以上と多い（グラフ1）。
- ・各団体の参加年齢層を男女それぞれ65歳未満と65歳以上に分け、積み上げ式でグラフを作成。65歳未満の男性参加者はかなり少なく（グラフ2）、65歳以上で増えている（グラフ3）。



グラフ2



グラフ3

アンケートのまとめはホームページをご覧ください

※この事業は「ひがしなだ 寄り添い活動応援助成」を受けて実施しています。

ウイズコロナ時代における新しい地域のつながり方や支え合いのまちづくりの進め方 居場所交流会

日時：2024年2月11日 14:00～16:00

場所：東灘区文化センター8階 会議室2 参加者：17名

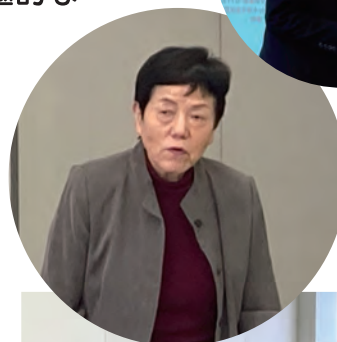
身近な方のテーマであったこともあり、参加者からは積極的な発言がありました。交流会での意見交換も活発に行われ、時間が足りないくらいでした。

以下、参加者アンケートからの抜粋です。

- ・近隣に高齢者が増え（自身も含めて）お互いのお付き合いを深める必要を感じる。（80歳女性）
- ・認知についてとっても不安でしたが、安心しました。（88歳女性）
- ・「ボランティアで見守り」など、私にもできそうだと思えた。（80歳女性）
- ・本音が話し合えて良かった。（79歳女性）
- ・自分の生活に応じた友達を作ることの大切さを教えてもらいました。（82歳男性）
- ・一人一人の考えている悩みをなどを分かち合えてよかった。（78歳女性）
- ・このような会にたくさんの参加者をお誘いしなければと思った。（80歳女性）
- ・このような場があるとストレス発散になります。（79歳女性）
- ・楽しかった交流会。（78歳女性）



司会進行：右京幸雄



家族や身近な人が認知症になった時の支援の進め方～認知症サポーター実践講座～の取り組み報告
報告者：伊藤米美理事長



交流会は2グループに分けて実施

※この事業は「ひがしなだ 寄り添い活動応援助成」を受けて実施しています。

神戸大学大学院保健学研究科地域連携センター 地域高齢者・認知症の方とそのご家族への支援事業 「認知症予防健診と認知症予防のお話」

日時：2024年1月30日 13:30～ 場所：神戸大学保健学研究科 E棟 803号室

参加者：講演会 / 25名 健診 / 24名

コロナ禍以降初めての実施でした。以下の内容で実施。
たくさんの地域在住ご高齢者のご参加がありました。

<内容>

・「認知症予防の進め方～物忘れが気になった時、予防につながる工夫や暮らし方」

講話：認定NPO法人認知症予防ネット神戸 伊藤米美

・認知症スクリーニングテスト（タッチパネルを用いた簡単な検診）

・手遊びなど上肢・手指運動 担当：稲波悦子

・認知症に関する相談会





2011年の春に『歩こう会』をスタートして以来、季節の植物を見て歩くのも楽しみの一つです。

春と言えば桜!!毎年、歩こう会の日丁度見ごろを迎えてくればと開花予想が気になります。

今年も咲き始めた桜の下を、みんなで元気に歩くことができ、良い新年度のスタートにもなりました。



出前講座はじめます。

認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくりを目指して、一緒に学びませんか？

あなたの住む地域に、支援者はいますか？

住み慣れたまちで、いつまでも笑顔で過ごせるように、何ができるか、何が必要か、一緒に考えましょう。

法人では、認知症予防講座の「出前講座」を始めます。

ミニ講座

- ①認知症の理解と予防の進め方
- ②「家族や身近な人が認知症になった時の支援の進め方」
～認知症サポーター実践講座～

その他ご希望があればお寄せください

勉強会や敬老会、地域のイベントなど、お声がけください。



▲脳いきいき教室



▲講座風景

<今後の予定>

5月2日・6月6日・7月4日 (毎月第1木曜日)

集合時間: 午前10時

集合場所: JR住吉駅1階シアア入口付近

持ち物: 水分補給用の飲み物

参加費: 無料 (注)雨天中止。体調管理は各自でお願いします。

企画/住良本町ネットワーク (ふらっと住良本町)

連絡先: 090-9982-1865 (担当 松井)



現在の会員数

2024年1月～2024年3月実績

正会員 賛助会員

新規加入数	名	名
退会数	名	名
登録数	名	名

寄附金のお願い

高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。

※ 認定NPO法人に対する寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記

一気に花開いた桜も散り、ツツジが綺麗な季節になりました。気候の変動が激しく、体調管理が難しいですね。思い通りに行かないこともありますが、心穏やかな日常を過ごしたいものです。

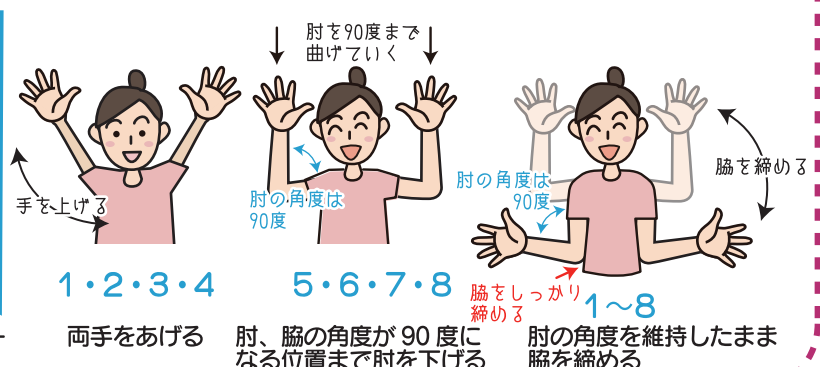
ワンポイント・レッスン

レッスン ②9 / 背中を引き締めて肩こり予防

肩関節、背中、胸の柔軟性が高まりますよ。肩こりの予防、姿勢改善に！

<注意点>

- ・かかと、肩、後頭部を壁につけ腰を反らないよう下腹部を引き締め良い姿勢を維持して行います。
- ・手のひらを正面に向け、手の甲が壁から離れないようにします。
- ・無理をせず、できる範囲で行います。
- ・ゆったりとした呼吸をしながら行いましょう。



※運動は無理のない範囲で行いましょう。水分補給はこまめにとってください。持病のある方は医師に相談してから行ってください。