



御影北・認知症予防と支え合いのまちづくり運動

住民の高齢化問題（特に認知症予防）への対応

御影山手自治会の取り組み……

2014.6.25

御影山手自治会理事 小林 順子

○ 始めに

少子高齢化が大きな社会問題になり、様々に施策や提案が議会や報道等で取り上げられています。平均寿命が毎年のように更新されることは喜ばしい事ですが、その一方で認知症の患者が急増しています。認知症はやむを得ないものとあきらめ、その家族の方々の労苦は大変なものとなっています。最近認知症がある程度予防できることが認められ、その活動が徐々に広まりつつあります。周りの人に知られたくないこの症状に対し公の機関と医療機関だけではなくNPOの皆さんや地域住民の自主的なバックアップが、活動をより実のあるものにしていくと思われま

○ NPOの伊藤さんとの話し合い

3月16日（日）にNPOの伊藤米美さんと4丁目有志の方々、自治会役員が集まり、この問題の取り組み方や、講演会の講師・山田達夫先生の経歴と活動内容の紹介がありました。認知症を予防するには、日常生活いわゆる生活習慣が大切で、適度の運動と同時に脳を働かせることが大切だと説明がありました。これをきっかけに、早速4月から「歩く会」を始め、簡単な体操をして約1時間楽しくお話をしながら歩いています。

その後、山田先生のご好意で我々の自治会館で6月8日（日）に講演会、7月13日（日）に脳チェック検診が決定しました。

○ 山田先生の講演

この6月に開催しました講演会では参加者：86名（他地区からの参加者11名を含む）と予想を大きく上回るものでした。認知症問題への関心の高さを改めて実感しました。

山田先生が長年取り組んでこられた研究データを沢山示しながら、解り易い言葉で説明して下さいました。

認知症になる可能性は誰もが潜在的に持っているが、最近の研究でそのことを常に意識した生活習慣を身につけることで、発症を出来るだけ遅くしたり、軽度認知症の入り口から回復することもある程度可能だと解ったそうです。

認知症予防の生活習慣としては

- ① 適度な運動を週3回30分ぐらい行う。  
ウォーキング 水泳 サイクリング等
- ② 食生活 暴飲暴食しないで多品種を食べる。
- ③ 地中海食がおすすめ（魚介類+野菜+オリーブオイル+赤ワイン）
- ④ 禁煙 喫煙のリスクは数倍から数十倍
- ⑤ 計画力を鍛える。旅行 新しい料理を考える パソコン 麻雀等のゲームやパズル 歯を大切に。よく噛むことが大切

また、地域でお互いに心を寄せあい、声を掛け合って共に生活することが大切でウォーキングも一人でするよりも数人で楽しくお話をしながらするほうが、脳が活性化するそうです。



▲社会福祉協議会 鎌田 主幹



◀ 講師 山田 達夫 先生



▲御影山手自治会の皆さん



◀ 御影山手自治会 瀧澤 会長

↑ ○ 自治会として

明るく、暮らしやすく、いつまでも住み続けられる街づくりを目指している当自治会として、この講演を聞いて、御影山手自治会として積極的に認知症予防対策に取り組んでいくことにしました。特に4丁目の高齢化率は全国平均よりかなり高いことから、当面この地区及びその周辺をモデル地区とし、可能な限りバックアップしていく予定です。

○ 今後の予定

7月13日（日）に山田達夫先生による認知症の検診を当自治会館で申込者全員（20人）に行なって頂くことになっています。また半年後には、講演並びに検診（フォローが中心）をお願いしております。

講演会で学んだことを存分に生かして、御影山手が明るくパワフルな高齢者が生き活きと生活している街になることを目標に、今後山田先生やNPOの伊藤さん他関係されている皆さん方も相談しながら活動していきたいと思っています。

ご案内

御影北 認知症予防講演会

講師

山田 達夫 先生



一般社団法人 巨樹の会  
関東統括本部長  
元福岡大学医学部 神経内科学教授

テーマ

認知症は予防出来る？

日時： 2014年 9月 7日(日)  
開場 13:30 開演 14:00

場所： 御影北地域福祉センター

参加費： 無料 ●定員 60名  
(申込み先着順に受け付け)

鳥取大学大学院 医学博士 竹田先生開発プログラム

脳いきいきクラブ

参加して認知症予防に取り組もう

インストラクター：

伊藤 米美・看護師・認知症予防専門士・認知症ケア専門士  
稲波 悦子・看護師・認知症予防専門士

日時： 2014年 9月 ~ 15年 3月 --全8回  
(修了式を含む)  
毎月 第2金曜日 午前10:00~12:00

場所： 神戸医薬研究所(東神戸薬局)3F会議室  
参加費： 5,000円 学習資料、お茶等  
定員： 20名 (先着順)  
\*脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

連絡先 事務局 認定NPO法人 認知症予防ネット神戸  
〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-13-7 2F  
tel, fax 078-841-4982

※賛助会員(団体)ご紹介のコーナーは休ませて頂きます