

「御影北部・御影中部認知症予防と支え合いのまちづくり運動」まとめの会 2017.3.12

「御影北部・御影中部 認知症予防と支え合いのまちづくり運動」推進委員会と協賛いただく皆様方との集い

当日は、御影北部・中部の推進委員を始め、ご協力頂いている地域の多職種の方々、27名の参加で開催されました。



基調講演は、六甲アイランド甲南病院 認知症疾患医療センター センター長 小倉 純先生が「認知症疾患医療機関の役割と活動の現状」と題して、わかりやすくお話をしてくださいました。

認知症患者は2012年には460万人と発表されましたが、2025年には700万人に達すると言われています。国は2025年を目標に、医療・介護・予防・住まい・生活支援を一体的に提供する、地域包括ケアシステムを構築し、重度要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしく生活を続けられることを目指すとしています。

また、認知症疾患医療センターの役割やもの忘れ外来の流れに加えて、認知症予防の5つのポイント、①睡眠（質の良い睡眠）②食事（緑黄色野菜・魚介類）③教育（脳トレーニング）④社会性（気軽に話せる友人）⑤運動（2日に1回30分の散歩）、について詳しく教えてくださいました。

続いて、各地域での28年度の活動報告がありました。

●●●●●御影北部地域における「認知症予防カフェ」の活動報告●●●●●

「木曜会」は、2014年4月歩く会としての発足以来、毎週開催し、すでに130回以上になりました。最近はおしゃべり会になりがちですが、屋内でお手玉などの昔遊びや百人一首をしています。歌に合わせて指遊びや足踏みを加えるなど、二重三重課題にも挑戦しています。

「火曜会」は2015年9月から脳トレをしたいとの声から始まりました。四字熟語や間違い探しなどに加えて、指先を使おうと折り紙を始めました。みんなで一つの大きな作品に仕上げ、山御影クラブ（老人会）の作品展に出展しました。週2回ご参加の方も半数ほどいらっしゃいますが、皆さん生活にメリハリがついたと毎回楽しみにしているそうです。

「御影いきいきクラブ」では、2年半前のスタート時に作成した『人生80年』の目標を、80才を超えても元気な参加者の皆さんが増えてきた為、『人生90年』と延長し、引き続き頑張って毎月様々なプログラムを楽しんでいこうと考えています。



●●●●●御影中部地域における「認知症予防と支え合いのまちづくり」の活動報告●●●●●

中部地域では、28年度は地域の先生方にご参加いただきながら街づくりの活動を進めてきました。第2期の認知症予防活動は「認知症を知り、予防と支え合いのできる御影中町をつくる活動」をコンセプトに、10回の認知症予防サポーター養成講座を実施しました。参加者からの質問や笑顔が増えて、特に講師が近隣の方々ということで、いつでも相談にいけると言った安心感があったように思います。認知症見守りサポーター員も7名増え、25名になりました。地域では、17か所の活動居場所があり、居場所マップは東灘区社会福祉協議会の協力で作成できました。朝のラジオ体操は365日休まず実施するなど、地域に根付いた活動が行われています。



そうした活動から、新しい老人会「中御影笑和会」が誕生しました。自治会・老人会が協力し合い、居場所の共有、情報交換を行う機会も増えました。



平成29年3月12日（日）14時～17時
於：御影北地域福祉センター 2階

〈参加者の声〉

地域に根付いた活動報告を聞かせていただきました。地域で紹介できる色々な居場所があるのがいいと思いました。

不参加の人達への案内は、焦らず続けてほしい。近所の人のことをよくわかっているのはやはり近隣の人達であり、困った時に声をかけられる人や場所があると知らせることも十分意味があると思います。



月一回の講座に参加することで、みんなに会える、いろんな話しを聞けると日常の安心感につながっています。

活動のまとめ役は大変だと思います。地域の思いが本当にすばらしく目標があれば継続し繋いでいくことができると思います。

活動の素晴らしさを認識しました。行政としても健康寿命をのばすことに力を入れたいと思っています。ロコミでの広がりが一番です。



歯科医師会ではマップを作成しているが、認知症が進み通院が困難になると口腔状態が悪化し治療も難しくなります。早い段階での検診につなげる工夫が必要です。

かかりつけ医を見つけるには、あんしんすこやかセンターに相談してほしい。一番新しい情報としては道路交通法が変更になり、75才以上の高齢者には、認知症テストが義務付けられるようになり、診断の機会も増加することになりそうです。

思っていた以上の活動に驚き、この地域で暮らしたいと思いました。

認知症予防を切り口に活動は初めてですが、予防につながる居場所や認知症について学ぶことで、安心して暮らせるまちづくりにつながっていると思います。

認知症問題に取り組むことの重要性を感じるまでには少し時間がかかったが、地域で熱心に活動してもらっています。今後も情報交換をしながら、認知症予防の活動を続けていきたい。

