

WITH ～認め合おう、知り合おう、医療と介護～



発刊日：平成30年9月

発行元：認知症疾患医療センター&認知症相談支援センター

協同で発行しています！

今年の夏は猛暑に悩まされました。まだまだ暑いです。体調管理には留意したいですね。
今号では「認知症予防」をテーマに名古屋市の取り組みについてご紹介します。

●●名古屋市における認知症予防事業●●

名古屋市では、各区の保健センターや福祉会館などのさまざまな場所で、認知症予防の各種事業が実施されています。今回はその一部をご紹介します。

認知症予防教室 「なごや介護予防・認知症予防プログラム」の一部を活用し認知症予防のための運動やレクリエーションを行います。

市内65歳以上の方対象。原則6か月間、毎週1回、約2時間の教室です。

認知症予防リーダー養成講座 認知症予防の普及啓発のために地域で活躍するリーダーを養成します。

認知症予防に役立つ知識や活動について学びます。

市内60歳以上の方対象。全8回（約2か月）の講座です。

*どちらも事前申し込みが必要です。お近くの福祉会館へご相談ください。

いきいき教室 認知症予防や運動機能、栄養、口腔等に関する介護予防教室や講演会を開催します。

*各区の保健センターへお問い合わせください。

現在活躍中の「認知症予防リーダー」さんにお話を伺いました。

楠地区会館で老人クラブ18名の方を対象に「コグニラダー」を担当していました。約1時間水分補給の休憩をとりながら、みなさん笑い声いっぱい楽しそうに参加されていました。

認知症予防リーダー養成講座は、いずれ自分も認知症になるかもしれない、家族の介護に役立つかもしれないとの思いで受講されたとのことでした。認知症予防リーダーとして、参加者が楽しめるように声をかけ、できない事も笑いに変え、またやりたいと言ってもらえる事を目指して頑張られています。そして怪我をしないよう安全面の配慮は常に意識されており、笑顔の中に大きな責任感があることがわかりました。

上飯田福祉会館 岡田館長さん「参加者はもちろん、認知症予防リーダーさん自身も楽しんで活動してもらうのが一番！」

活動後、老人クラブの皆さんからは「またやりたい！！」と好評でした。現在市内において約500名の登録がある「認知症予防リーダー」の皆さんのますますのご活躍を期待します。



認知症予防リーダーの

前田さん（左）と小平さん（右）

問合先及び認知症に関する相談窓口

なごや認知症あんしんナビ

検索

名古屋市の認知症の情報はウェブサイトをご覧ください

認知症コールセンター 認知症の症状や介護等に関する様々な相談

◆名古屋市認知症コールセンター ☎052-919-6633

認知症疾患医療センター 専門医療、鑑別診断と治療、急性期対応等に関する相談

◆名鉄病院 ☎052-551-2802

◆まつかげシニアホスピタル ☎052-352-4165

◆もりやま総合心療病院 ☎052-795-3560

認知症コラム No.12 「認知症になりたくない あなたへ」

名古屋市認知症相談支援センター嘱託医 黒川 豊

認知症の増加とともに、その予防法が話題になっています。誰でも認知症にはなりたくないものですが、すでに65歳以上の人口の15%は認知症になってしまったようです。認知症という病気は昔からあります。「痴呆」と言われたり「恍惚の人」と呼ばれた時もありました。でも最近になって認知症になる人が増えてきているのです。「認知症が増えたのはなぜなのか？」まだ本当の原因はわかっていません。βアミロイドが原因だとか、タウ蛋白がいけないだとかいろいろ言われていますが、どちらも正常な脳にも存在するものなのです。なぜ正常にあるものが悪さをするようになるのか？ 本当の原因がわかっていないのだから本当の治療法は発明されていません。では打つ手はないのか？

イギリスでは最近認知症の発症率が15%くらい減ったそうです。「イギリスは何をしたのか？」専門家の中で話題になりました。答えは「生活習慣を気を付けるように国民を指導しただけ」だそうです。最近、糖尿病の調子が悪いとアルツハイマーになりやすいことがわかってきました。認知症になる人が増えていることも考えるとやはり我々の生活習慣が原因の一つであることは間違いないようです。コレステロール値に気を付けて、血圧を低く保つために塩分を減らし、糖尿病に気を付ける。腹八分目で運動すること。当たり前のことですが、実践するのは難しいものです。では、食べ物と運動以外の方法はあるのでしょうか？いろいろなサプリメントが売られていますが、今のところ明らかに効果があるものはみつかっていません。効果がある可能性があるというレベルなので、サプリメントの利用は自己責任です。「健康食品の安全性・有効性情報」という公的研究所のホームページの素材別情報データベースには良くも悪くも正しい情報が載っていますから、調べてから使用するかを判断してください。

身体は動かさなければ弱っていきます。頭も使わなければ動きが悪くなります。両方使うにはコグニサイズという体操がよいとされています。頭の体操には漢字書き取りドリルや計算ドリルが良いとされています。が、楽しくはないでしょうから長続きするかが問題です。ならば楽しいことをするのが良いかもしれません。好きなことを探して一生懸命に頑張る。これが一番の認知症予防になるのではないのでしょうか？人生には限りがあります。認知症の予防法にばかりとらわれずに残された時間を無駄にしないこと。時間は待ってはくれないのです。

～認知症関係の行事予定～

詳細、申込方法等は問合先までお問合せください



◆9月18日(火) 13:30～16:00

熱田区「知って納得！地域で見守ろう認知症」

認知症に関する情報提供や無料で血圧測定や脳年齢チェックを行います

場所：イオンモール熱田 ※申込不要

問合先 熱田区いきいき支援センター

☎ 052-671-3195 **FAX**052-671-4019

◆9月21日(金) 13:30～15:30

港区「港区認知症市民講演会」

星城大学竹田徳則教授による認知症予防の講演
コグニサイズの紹介、お楽しみコンサート

場所：港文化小劇場 ※申込不要 手話・要約筆記あり

問合先 港保健センター

☎ 052-651-6539 **FAX**052-651-5144

◆10月26日(金) 13:30～15:30

守山区「認知症講演会」

落語家 林家源平氏の講演「介護は十人十色」など

場所：守山文化小劇場 ※申込不要

問合先 守山区東部いきいき支援センター

☎ 052-758-2013 **FAX**052-758-2015

◆11月17日(土) 11:00～12:30

瑞穂区「認知症サポーター養成講座」

みずほフェスタ(11/16～18)の中で開催します。

場所：瑞穂区役所講堂 ※申込不要

問合先 瑞穂区東部いきいき支援センター

☎ 052-858-4008 **FAX**052-842-8122

◆11月19日(月) 14:00～15:30

北区「北区認知症講演会」 認知症にならずに健康で長生きする秘けつ
星城大学竹田徳則先生による認知症予防の講演

場所：北区役所講堂 ※申込不要 手話・要約筆記あり

問合先 北保健センター

☎ 052-917-6554 **FAX**052-911-2343

◆11月23日(金) 13:00～15:30

守山区「はいかい高齢者おかえり支援事業模擬訓練」

はいかい高齢者の発見から保護までを模擬体験します

場所：東谷山フルーツパーク 申込方法：電話又はFAX

問合先 守山区東部いきいき支援センター

☎ 052-758-2013 **FAX**052-758-2015

◆11月28日(水) 13:00～15:00

緑区「認知症ってなあに？2018」

渡辺哲雄氏による「ストーリー・ケア」の講演など

場所：緑文化小劇場 ※申込不要

問合先 緑区南部いきいき支援センター **☎**052-624-8343

緑区北部いきいき支援センター **☎**052-899-2002