

毎日常習記録をつけるのもひとつの楽しみなのよ

簡単なことをテンポよくやることにより、脳の前頭葉が活性化します。

今日の音読の教材は旅行記ですね

旅行記では行ったことのある場所を思い出して楽しいよ

教材を音読します。俳句や短歌、旅行記などがあり楽しく学べます。

タイムがどんどん縮まっていくのがうれしいわ

数字がついた100個のコマを、時間を計りながら1から100まで印字された盤に置いていきます。

学習日などを記入する「案習記録」

脳力アップ塾
～地域で脳トレ～

市では、平成26年6月～12月に、認知症予防の一環として、市民の方から要望をいただいた脳トレに、軽体操とサロンを組み入れた「脳力アップ塾」(65歳以上の対象。週1回・全25回)を、旭が丘団地で開催しました。

受講者28人(A・Bグループ)とサポーター10人(シルバー人材センター会員)ほぼ全員が、初対面から始まった「脳力アップ塾」。今回は、そんな会場の様子を紹介します！

脳力アップ塾では、①読み書き(音読)②計算③数字盤を、コミュニケーションをとりながら行います。これにより前頭葉を含む多くの脳領域を活性化します。(東北大学・川島教授が検証)

教室開校14回目終了後に、受講生にアンケートを行いました。受講生からは喜びの声がたくさん寄せられました。(以下一部抜粋)

◆久しぶりに会った娘から「話し方のスピードが変わり聞きやすくなった」と言われた。こんなに早く効果が出て驚いている。

◆毎日ある宿題を朝食後にやりつづけた体操をすきま時間に行うなど、生活にリズムができて良かった。

◆認知症がとても気になっているので、脳力アップ塾にととても感謝している。今後ぜひ続けたい。

◆テレビを見てクイズの答えがすぐに出るようになった。「あれ」「それ」などの代名詞が減ることを期待している。

◆毎回楽しみに参加している。高齢化は急速に進んでいます。この塾が認知症予防になるのであれば、どんどん広めるべきだと思う。

地域包括支援センターより

「脳力アップ塾」では、受講生が仲良くなり、「友人ができた」「来るのが楽しみ」という声をたくさんの方からいただき、私たち職員も、とてもうれしくなりました。

また、いろいろな事業を企画しますので、来年度の介護予防事業をお楽しみに！

～私たち、脳力アップ塾が大好きです～(受講者・サポーターの声の一部を紹介します)

サポーター 参加することに不安もありましたが、自分のためにもなると思いサポーターを引き受けました。 始まるとても楽しく、良い雰囲気のおかげで、皆さんの計算がどんどん早くなるのを実感しています。	受講者(92歳・最年長) 昨年までボランティア活動をしていました。 趣味はコーラス。塾では音読が好きで、竹丘からバスを乗り継いで通っています。宿題も毎日欠かさずやります。	受講者 認知症が怖いと不安を感じ、「少しでも頭を使うこと、人としゃべることができれば」と思い参加しました。自宅でも新聞を音読したり、「数独」のコーナーをスクラップするようになりました。	受講者 音読による効果を実感しています。 参加してから、物覚えが良くなり眼鏡や時計の置き場所がすぐに思い出せるようになりました。	受講者 テレビなどで認知症の話聞きとても怖く不安でした。 参加にはためらいもありましたが、今とても楽しいです。 塾で使っている教材を母に見せたところ母にも効果がありました。ずっとこの塾を続けたいです。	受講者 塾には自転車通っています。まちを歩く時に脳トレを考え、車のナンバーを見たら足し算するなどしていたところ計算が速くなりました。 家でも笑顔が増え、積極的になりました。
---	--	--	---	--	---

認知症に対する市の事業・取り組み

下記の事業は、開催前に日時や会場などを市報やホームページなどでお知らせしています。

※申込みなど、詳しくは高齢支援課地域包括支援センター☎497・2082へ。

▶認知症サポーター養成講座◀

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」と、講座の講師役「キャラバン・メイト」を養成しています。

小学生を対象とした講座にも取り組んでいます。(10人以上集まれば出張講座も可)

▶認知症家族会「ゆりの会」◀

認知症高齢者を介護するご家族が、今抱えている問題や悩みを語り合い、気持ちを少しでも楽にして明日へのエネルギーにつなげるための家族会を毎月開催しています。

対象 認知症高齢者を介護しているご家族など

日時 1月26日(月)午後6時～7時30分(出入り自由)

場所 消費生活センター

※直接会場へ。

▶「脳トレ元気塾」～カラオケと運動で脳トレ体験～◀

懐かしの昭和歌謡を歌いながら、体を動かして心身ともにリフレッシュ。

対象 65歳以上の方

日時 2月6日(金)午前10時～

場所 コミュニティプラザひまわり

介護マークをご活用ください

市では、介護の方が介護中であることを知ってもらい、周囲に誤解されるのを防ぐため、「介護マーク」を作成しました。

①最近こんなことはありませんか？
～物忘れチェック～

☐ 今切った電話の相手が誰か分からないようだ

☐ 薬やお金の管理ができないようだ

☐ 話のつじつまが合わない

☐ ふさぎこんで何をするのも嫌がる

☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった

☐ ささいなことで怒りっぽい、頑固になった

☐ 同じことを何度も言う

☐ 作り話をすることがある

☐ 子どもや虫が見えるという

②その原因は認知症？ or 老化？

認知症による物忘れ	老化による物忘れ
食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
数分前のことが思い出せない	物覚えが悪くなった気がする
日付や季節、場所が分からない	日付や曜日などを間違える
目の前の人が誰なのかわからない	目の前の人の名前が思い出せない
物の紛失が増える、誰かに盗まれたと言う	どこに置いたか思い出せないことがある

「最近物忘れが増えた」からといって認知症というわけではありません。年とともに誰でも物忘れは出てくるものです。

認知症は「体験のものを忘れる」「古い記憶があるが新しいことは覚えにくい」といった特徴があります。

③どんな症状が出るの？

認知症になると「思い出すこと」「覚えること」が難しくなります。

例：ごはんまだ？

ごちそうさま。あー、おいしかった

おそまつさま。ゆっくりしてね

ごはんはまだかな？

えっ？ さっき食べたじゃない！

食べてないよ！ ひどいこと言うね

何なの？ 食べたったら食べた！

④地域包括支援センターへ相談しましょう

認知症に関する相談は地域包括支援センターで受け付けています。窓口では「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」も配布していますので、ご利用ください。

特集
Special Topics

外に出よう！人とつながろう！
今始めれば未来が変わる

オレンジリンク(認知症サポーター養成講座受講者に配布)

当たり前でできていたことができなくなり、大切な人のことも分からなくなってしまう認知症。認知症は高齢の方だけでなく、誰にでも起こり得る病気です。

そこで市では、認知症を未然に防ぐとともに、認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、予防事業や相談窓口の充実、認知症サポーターの養成など、さまざまな支援に取り組んでいます。

問合せ 高齢支援課地域包括支援センター☎497・2082

清瀬市でも要介護認定者の約6割が認知症

認知症とは、「記憶する」「言葉を使う」「計算する」などの認知機能が低下して、生活に支障をきたす状態になる脳の病気です。一般的に、「アルツハイマー病」「前頭・側頭型認知症」「レビー小体病」などの「変性疾患」や、「脳こうそく」「脳出血」などによる「脳血管障害」が原因となる病気です。

現在、高齢者の約15%が認知症といわれており、65歳未満の若年性認知症の方も都内に約4千人いると推計されています。清瀬市では要介護認定者4,233人のうち、2,295人(約6割)の方が日常生活自立度Ⅱ※以上の認知症患者です。平成26年12月1日現在、国による認知症高齢者割合の推計では、平成37年には日常生活自立度Ⅱ以上の人が全国で470万人に達する見込み(下グラフ参照)で、今後も認知症高齢者は増加する傾向にあります。

※1 日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られる場合でも、誰かが注意していれば自覚できる

日常生活自立度Ⅱ以上の将来推計(万人)

年度	推計人数(万人)
H22	280
H27	345
H32	410
H37	470

(出典)厚生労働省2012年8月24日発表報道資料

早期診断・早期対応を

アルツハイマー病は、薬により進行を遅らせることができるなど、早い段階で診断し、適切な対応を行うことで認知症の症状を抑えることができます。市では、認知症の早期診断・治療ができる医療機関リストを地域包括支援センターで配布しています。気になる症状がある時には早めに相談しましょう。

また、生活習慣病や肥満が認知症の発症リスクを高めることが分かっています。塩分やお酒を控え、適度な運動をするなどして、認知症の予防に努めましょう。

市でも、今年度から認知症予防の新たな取り組みとして「脳力アップ塾」(5面参照)を開催していますので、ぜひご参加ください。

認知症の対策を紹介
脳に刺激を与えましょう

認知症は誰でもなりうる病気です。すでに日本に約500万人も存在するといわれています。また、特効薬は開発途上なのですが、何の対策もないわけではありません。

対策の一つ目は、生活習慣病を防ぐことです。実は、認知症は生活習慣病と深い関係があるのです。特に糖尿病や食後高血糖のある方は認知症になりやすいので、食事に注意して適度な運動習慣を持ちましょう。毎日30分程度の散歩を続けるだけでもずいぶん違ってくると思います。

二番目は、五感を働かせて、脳に刺激を与えることです。テレビやゲームなどのパズル的な刺激はあまり効果はありません。むしろ積極的に外に出て、景色を見て季節感を味わうこと、人と会話をしたりすることです。また、絵画や書や俳句などの創作活動もとても脳に良いことです。

運動しながら頭を使う

簡単に言うと、運動して頭を使う、つまり「文武両道」ということになるわけで、その意味でも、清瀬市主催の脳トレ・運動教室は、非常にいいプログラムです。ぜひ活用してください。

文武両道

認知症の予防は「文武両道」で

脳に刺激を与えることです。テレビやゲームなどのパズル的な刺激はあまり効果はありません。むしろ積極的に外に出て、景色を見て季節感を味わうこと、人と会話をしたりすることです。また、絵画や書や俳句などの創作活動もとても脳に良いことです。

運動しながら頭を使う

簡単に言うと、運動して頭を使う、つまり「文武両道」ということになるわけで、その意味でも、清瀬市主催の脳トレ・運動教室は、非常にいいプログラムです。ぜひ活用してください。

文武両道

認知症の予防などを研究している飯塚友道先生に、「認知症の予防法」について、伺いました。

飯塚友道 先生

複十字病院認知症診療支援センター長・清瀬市医師会認知症委員会委員長