

「総ぐるみ」新聞

NPO 総ぐるみ福祉の会事務所は日限山 4・45・10（八四六―八八五〇）
入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山 4・7・1

地域の皆さんによる講演会

認知症を防ぐため今日からできること

認知症に強い脳を作ろう！

講師：松本 剛氏（3丁目在住）

9月15日（土）、西洗・港南ブラザ自治会館の1階ホールにて、標記の講演会が開かれ30名の参加がありました。

まず、新見宏さんによる講師紹介と、次のような開会挨拶がありました。

先週NHKにて認知症に関する放映があり、「疑う症状が出たら、受診して早く認知症かどうかの診断を受け、その対策を立てる必要がある。また、認知症の人をかかえる家族には、地域社会の協力が不可欠である」という結論・問題提起であったように思う。

松本さんのお話を、以下に紹介します。

◆認知症について勉強

私自身、家族に認知症による介護保険を受けている者があり、日々介護を行う立場にあります。認知症について、横浜・東京で講習会を受けて勉強し、資格を取りました。

横浜市内では、戸塚区で毎年、希望者をつのつて「認知症講習会」の取組みを200名ほどの人々に行っており、講師をしてい

ます。

港南区でも1回だけ行ないました。現在、港南区の人口は約24万人ですが、認知症による介護保険の申請者は約1万人いるといわれ、今後は増加が予想されています。

認知症は、発病まで7〜10数年間かかるといわれ、その予防のためには本人の努力が欠かせないし、予防には有効性があるの

◆有酸素運動をしよう！

カナダで行われて研究によると、有酸素



運動を日頃行なっている人は、行っていない人に比べて、アルツハイマー型認知症になる危険度が半分になっていました。その理由は、運動によって脳に酸

素が取り込まれ、認知症に関係の深い脳の前頭前野や海馬部分の血流が増加して、有効と考えられます。

有酸素運動とは、ウォーキング・水泳・体操・スロージョギング・サイクリングなどで、ウォーキングの場合、1日7〜8千歩、1日30分（10分ずつ3回の分割でもいい）、歩幅の大きい早歩きを週5日程度行うことを目標とします。

長続きさせるためには、
○歩数計で歩数をチェックし、グラフ化する。

○家族や友人に宣言して、応援を得る。

○最初は低い目標から始める。

○歩きやすい靴を選ぶ。

◆頭を使う生活をしよう！

認知症になる前から低下し始めるのは、「記憶力」「注意分割機能」「計画力」の三つといわれています。そこでこれら機能を鍛える方法。

① 記憶力・・・記憶を頼りに家計簿・日記（2日遅れがよい）をつける。

② 注意分割機能・・・二つの料理を同時進行で作ったり、相手の人の表情や気持ちに注意を向けて話す。

③ 計画力・・・旅行・園芸などの計画作業を行う。パソコンによる仕事手順を考たり、効率的な買い物手順を考えたりする。

◆食べ物に気をつけて、予防しよう！

○野菜・果物を食べよう

野菜・果物に含まれるビタミンCやE、ペーラーカロチンには、抗酸化作用があり、体内で発生する活性酸素（老化促進）の分解酵素が少なくなる高齢者には、毎日食べる必要があります。

▽VCを多く含む食品・・・柑橘類、苺・

キウイ・じゃが芋、さつまい芋、キャベツ、小松菜・春菊・カリフラワーなど

▽VEを多く含む食品・・・アボガド・かぼちゃ・にら・ほうれん草・ピーナッツ・うなぎ・さんま・さばなど

▽カロチンを多く含む食品・・・オクラ・ピーマン・かぼちゃ・小松菜・しし唐・春菊・にら・人参・パセリ・ほうれん草など

○魚を食べよう

魚を食べている人は、認知症になりにくいことがわかっています。特に、さばやさんまなどの青魚に含まれるDHAやEPAという不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達をよくしたり、血行をよくしたりする働きがあります。

○お酒を飲むなら、赤ワインがおすすめ

カナダの研究によれば、週1回以上赤ワインを飲む人は、毎週飲まない人に比べてアルツハイマー型認知症になる危険度が半分ですむということがわかりました。赤ワインに含まれるポリフェノールが、有効といわれています。

◆脳の健康度を、自己診断してみよう

日常生活でできる事に○印をつけましょう。

□自分で番号を調べ、電話がかけられる。

□リーダーとして、行事の企画や運営を行うことができる。

□何かの会で世話係りや会計係りが務められる。

□1人で、バスや電車を利用したり、車を運転したりして、出かけられる。

□見知らぬ場所へ1人で計画を立てて旅行できる。

□薬を決まった分量、決まった時間に飲む。

□貯金の出し入れや、家賃・公共料金の支払、家計のやりくりなどの家計管理ができる。

□日用品の買い物ができる。

□請求書の支払いができる。

□銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分で行える。

□年金や税金の申告書を1人で作成できる。

□自分で食事の用意ができる。

□自分で掃除ができる。

□洗濯物・食器などの整理ができる。

□手紙や文章を書くことができる。

65歳以上で、○印が11以下しかつかない人は、認知症予備軍の恐れがありますので、注意して予防効果のある行動を行いましょう。

◆ファイブ・コグ検査

この検査は、脳の機能のうち、記憶・注意・言語・視空間認識・思考の5つの機能を測る目的で、東京都老人総合研究所と筑波大精神医学によって開発された検査方法です。

現在は、軽度認知障害のスクリーニング（選別）や、認知症予防プログラムの効果を評価する道具として、広く用いられている検査です。

この日は、希望者のみ、18名がこの検査を受けました。9月27日に、事務所に来られる人が集まり、松本さんから先日の検査結果を入れた封書受け取り、判定結果の説明を受けました。

判定結果は、運動（手先の運動）、位置判断（注意）、単語記憶（記憶）、時計描画（視空間認識）、動物名想起（言語）、共通単語（思考）という六つの検査にたいして、素点と得点という2種類の数字が書かれていました。素点は採点された数字そのものですが、得点は、この素点に年齢や教育年数を考慮して換算し、偏差値に直したもので、この得点で次のように判断します。

得点	評価
35点未満	低い
35～44点	やや低い
45～54点	ふつう
55～64点	やや高い
65点以上	高い

結果を悲観せず、有効な予防法を努力して継続すれば、改善する例が多いそうです。