

認知症の症状や予防学び 「脳いきいき講座」で講話に耳傾け



講師 志村予城氏
「脳いきいき講座」
「認知症」
「どうする？ 認知症！」
「認知症予防」
「認知症予防」
「認知症予防」

県労働者福祉基金協会、ライフサポートセンターしずおか事業部となり、認知症の症状や予防について話した。

主催の「脳いきいき講座」が6日、富士宮市保健センターで開かれた。講座では志村予城さん（日本早期認知症学会理事長）と奥山恵理子さん（浜松人間科学研究所所長）が講師

写真

現在、国が財政を破たんさせないために、施設ケアを減らして在宅ケアを増やしている一方で、「働き手がいなければ家計をまかなっていけないという現状があり、家庭で高齢者と共にいられるような『介護力』は減っていく」と話し、「街なかで認知症予備軍が暮らしていくようになる現状の中、本人は予防や症状が進行しないように心掛け、行政などは予備軍を発見し、ケアの道筋を示していかなければならない」と訴えた。

奥山さんは「認知症予防の考え方」と題し、ケアマネジャーとしても活躍する中で得たさまざまな体験やデータを基に、効果的な予防方法について説明した。

認知症は、人間の行動の「司令塔」となる脳の前頭前野に支障を来すケースが多いことを話した上で、前頭前野機能を低下させない生活の3原則を①意欲を持続させる②自分で計画し、実行する生活を送る③人との交流を続ける―とした。さらに、自分の健康状態を知り、前頭前野を活性化させる生活習慣を再構築していくことが、効果的な予防につながると訴えていた。