

認知症をもっと、もっと知ろう

シルバー世代なら誰しも認知症への不安があります。北区会では、認知症への理解を深め、予防のための実践活動に取り組もうと準備を進めています。まず第1段階で運営委員が勉強会を開き、第2段階でグループを募り、歩く・喋る・笑う・食べるといった実践活動を予定しています。関心のある方はぜひ、勉強会に参加してください。(区会長・道満俊徳)

勉強会や運動で 予防できますよ

認知症は記憶・判断・言語などの精神機能が減退し、日常生活に支障をきたす状態で、多くは病気が原因です。2010年に280万人だった高齢者の認知症は増え続け、2020年には410万人に増加すると予測されています(厚労省の資料から)。認知症は大きく分けて①アルツハイマー型 ②レビー小体型(幻視) ③脳血管障害型などがあり、早期に対応することで進行を遅らせることができるといわれています。

認知症は高齢化社会にとって避けられない”国民病”ともいわれ、医療の大きな課題になってきています。国や自治体も力を入れており、地域にもいろんな相談窓口がありますが(例:区役所のあんしんすこやか係、認知症相談センター 電271-5081など)、私たち個人も自助努力をする必要があるのではないのでしょうか。

最近は認知症への関心が高まり、ある程度の知識は誰しもが持つようになりました。けれども、知識だけでは認知症の予防はできません。一番効果があるのは、運動・スポーツだといわれています。

北区会としては、まず認知症の勉強会を開いて、半年後には実践活動に入りたいと考えています。

グループ〈わ〉20周年記念事業スタート

グループ〈わ〉は、来年(2017年)設立20周年を迎えます。9月6日には第1回目の実行委員会が開かれ、記念式典、各種イベント、バザー、記念DVD発行などの準備がスタートしました。北区会から実行委員として道満俊徳・土井昭政・南形徹・木田育義の4人が参加しています。



認知症サポーター講座

9月28日午後にはひよどり研修室で、神戸市社会福祉協議会の支援による第1回目の認知症研修講座を開催しました(写真)。認知症を学び、サポーターを養成しようという内容で、講師はキャラバンメイトの松本竹生さん(小倉台在住)。運営委員ら14人が参加。

「自分や家族が認知症では?と思ったとき、周りの人はどう対処すべきか」をテーマに、実例を挙げての興味深い話に参加者は熱心に耳を傾けました。

まず認知症は病気であるという認識を持つこと。脳の機能が衰え判断力や感情のコントロールができなくなる。じわじわと脳細胞が侵されるので、自分も周りも気づかないことが多い。古い記憶は残るが、昨日やったことは忘れてる。本人は自尊心が強いので「ダメ」

「いけません」といった否定の言葉はかけない(病状を悪化させる)ーなどがポイントでした。終了後、全員が認知症サポーターの登録をすませ、オレンジリボンをつけて地域で活動することになりました。

【サポーター登録者】道満俊徳・土井昭政・佐伯義昭・野見喜昭・四方久幸・片岡隆夫・木田育義・芦田義和・鬼村信行・飯川泰郎・山口俊雄・北山悦子・広地良子・南形徹 *次回の講座は10月26日です。