



認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会 ご報告

講師 古和 久朋 先生 神戸大学大学院保健学研究科 教授

認知症の治療と予防はどこまで進んだのか？

今、誰もが認知症になりうる時代 認知症の治療と予防について、みんなで考えてみませんか？

2019年11月30日(土) コープこうべ 生活文化センター ホールにて

今回は、認知症の治療と予防、そしてMCIの方々に向き合ってきた、古和久朋先生に「認知症の治療と予防はどこまで進んだのか？」をテーマにご講演いただきました。

古和先生は認知症専門医として、介護・看護などの専門職の皆さんや認知症の家族の方々に知名度が高く、約300名のご参加がありました。

ご来賓の皆様を代表して、神戸市東灘区医師会 会長 堀本仁士先生、東灘区保健センター センター長 東灘区保健福祉部担当課長 森井文恵様にご挨拶いただきました。

先生は、認知症とは複数の認知機能障害があるために、社会生活に支障をきたすようになった状態であると図を使って、分かりやすく説明されました。神戸市で始まった認知症神戸モデルでは、65才以上の希望者が認知症診断助成制度として無料で認知機能検査を受けることができるため、健康診断のように受けていただきたいとお話されました。

現在、認知症の根本治療薬はなく世界各国でも治療薬開発はなかなか進まず、発症回避の研究へとシフトしていることや、発症後に認知症を完治させることは難しいが、「共生と予防」が両輪で進み、予防的な生活が自然にでき、その後もたとえ発症しても大丈夫な世の中になっていくことが求められているとお話されました。

古和久朋 先生 講演会に参加していただいた みなさんのメッセージ

57歳女性

現在の治療・予防の現状がしれました。テーマもあり、分かりやすかったです。ありがとうございました。

76歳男性

日頃から自分自身の行動(活動)を、効果のあるものとして自分に課せていかなくてはと思った。

64歳女性

判りやすかったです、症状が出る前、MCIの時のかがわりが大切な事がよくわかりました。神戸モデルはそれで有効かとおもいます。

76歳女性

治療と予防について細かに説明していただき、特に薬について今まで不明だった点について知ることができました。

74歳男性

脳内に老人斑を蓄積させないために、老人斑のもとにαβの分解や除去を増やす、3つの動脈の弾性を保つことが大事であると考えました。

77歳女性

大変参考になった。疲れすぎると、気力も判断力も言語力も落ちたと感じる事が時々あったが、脳を休めることの大切さをしりました。

81歳女性

治す薬はなかなか出来ないようだと思いました。生活を見つめ直して10カ条を心がけて行こうと思います。

第2回「認知症予防と支え合いのまちづくり」学習・交流会

報告

2019年10月28日(月) 14:00~16:30、東灘区民センター 第2会議室にて参加者18名で開催しました。今回は、地域の居場所について、東灘区のNPO法人きょうどうのわ 事務局長 林律子さん、灘区の生きがい活動ステーション サブマネージャー 伊藤愛奈さん、認知症予防ネット神戸 伊藤米美理事長の3団体からの発表が行われました。

林律子さんからは、神戸市東灘区住吉・本山周辺にある19カ所の居場所が写真入りで分かりやすい地図に表示された「歩いて居場所マップ」が紹介されました。マップは、地域の場づくりとして東灘区を7エリアに分けて話し合い、各チームで元気アップのための居場所マップとして作成されました。伊藤愛奈さんからは、「居場所ってどんなところ？」に対して、①いつでも寄れていつでも帰れる ②誰でも利用出来る ③自由に時間を過ごせる ④自分の存在を認識できる ⑤経験を活かすことができる場所であると、居場所の在り方を話されました。当法人伊藤米美理事長は、昨年11月からスタートした脳いきいきクラブ「今夜の一品作ってみませんか？」の活動内容と開催予定の「目指そうスイスイウオーク(体操)」を紹介しました。その後、参加者の方々からの質問と交流は活発に行われました。



伊藤 愛奈さん



林 律子さん

〈参加者の声〉

私も最初は全く興味がなかった。嫁と一緒にいった受診がきっかけでこういう活動に参加するようになった。自分だけでなく嫁へも生活方法を指導してほしい。

こんなに沢山の居場所があるんだなとびっくりしている。私に合っているところがないかと考えてみたいが、週のスケジュールが埋まっている。

参加しようと思うが、手伝って欲しいと言われることが多く、自分がゆっくり過ごすことができない。本山周辺で青木はないのでしょうか？ 一人暮らしの方で参加して欲しいと思う方がいる。

地域活動として灘の勤労会館でいろいろなことをしている。歌声喫茶は70名ほどの参加者がいる。交通の便利な場所で様々な地域からいきいきと参加されている。灘はそれぞれ個々で活発に活動しているのだから繋がればいいのにと感じた。分かりやすいマップがあればいいのに。

自分のために2カ所行き始めている。たまたま近所で利用しやすい料金だった。やる気があるのも大切だと思う。家の近所に教室がいっぱいあるのは知らなかった。

行きたいという気持ちはあっても恥ずかしいと思う人は参加しにくい。私は伊藤先生のところでおしゃべりができるようになった。今は灘、中央の居場所に参加している。家にいては誰も遊んでくれない。娘の後ばかりついて歩いてたが、それでは場所が全然分からない。今では東京まで行けるようになった。やはりこういう場で勉強しているのがいいと思う。

男性が参加できる場が少ない。これから必要な人が増えると思う。

