

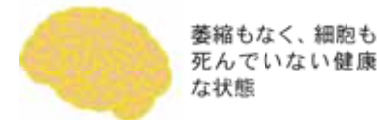
若いころからの強い脳づくりが肝心ー認知症予防

認知症も予防できることを知っていますか。認知症を予防するためには、若いころからの生活習慣がとても重要で、①趣味や楽しみを持ち続けること ②人と交流すること ③体と同じように脳も適度なトレーニングで鍛えることが効果的です。特に、普段から脳を使い、脳のトレーニングをすることが大切です。市内でも「将来認知症になりたくない」「予防する教室に通いたい」などと認知症予防への関心が高まっています。認知症予防と市で行っている事業を紹介します。

問い合わせ 健康推進課 増田 ☎030024

認知症とは
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、物忘れがひどくなったり、できていたことができなくなったり、生活をするうえで支障が出てくる状態を指し、要介護状態に陥る三大原因疾患の一つです。
認知症の中で最も大きな割合を占めている「アルツハイマー型認知症」は脳の細胞がゆっくり死んでいく病気で、認知症の発症の約6割、早期認知障害の9割以上を占めるといわれています。
高齢者は一カ月寝込むと足の筋肉が衰えて歩けなくなり、同様に脳も高齢になつて使われないと徐々に老化していきます。
趣味、交友、生きがいがない、定期的な運動もしない「ないない尽くし」の生活が脳の老化、アルツハイマー型認知症を招くのです。
他にも、脳梗塞などが原因で細胞に栄養や酸素が行かず、細胞が死んでしまう「脳血管性認知症」があり、認知症は生活に大きな影響を与えます。

健康な脳の状態



アルツハイマー型認知症の脳の状態



脳血管性認知症の脳の状態



認知症は予防が可能

認知症は「治らない、打つ手がない病気」と恐れられています。それは多くが重症化してから認知症と診断されてきたからなのです。
きのうまで元気だった人がある日突然、認知症になることはありません。認知症は早期に発見し、対処すれば回復する例も多くなってきました。そして、若いころからの生活を見直すことで多くの認知症は予防できるのです。

強い脳をつくろう

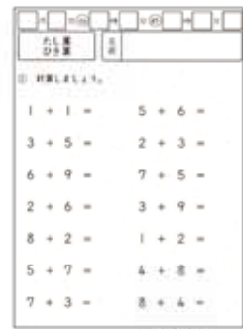
- ①趣味や生きがいを持つ
趣味や楽しみは高齢になつて、急に身に付くものではありません。若いころから旅行、園芸、楽器演奏など好きな趣味を持つておきましょう。
- ②人と交流しよう
コミュニケーションをとることは実はとても脳を使っているのです。家族で話すことももちろん、地域に出ているような集まりなどにも積極的に参加しましょう。
- ③体と同じく脳も適度なトレーニングが必要
脳を使うトレーニングの例

読み書き・計算により脳は活性化

東北大学教授で高齢者の認知症予防や脳について研究している川島隆太氏による脳機能イメージング研究では、簡単な計算問題を解いているときや声を出して文章を読んでいるときに脳全体が活性化していることが分かりました。一方、複雑な計算をしたり、一生懸命何かを考えているときには想像されるほど活性化していませんでした。
その研究を活かして「読み書き」「計算」による脳のトレーニングが開発されました。



教材を使用し受講する参加者ら



いきいき脳トレ学習塾
市では、平成22年度から川島教授の開発した教材を用いて「いきいき脳トレ学習塾」を開催しています。
平成22年度の参加者は36人、教室は元気な65歳以上の人を対象に、簡単な計算や読み書きなどを週1回30分程度学習することに加え、座談会での人との交流を楽しみました。
また、学習サポーターといわれる地域の人も協力して実施されました。

「平成22年度いきいき脳トレ学習塾」～体験者の声～

「いつまでも元気でいたい。認知症にはなりたくない」という思いで参加しました。もともと、計算が得意ではなかったのですが、自分のペースでサポーターの人と一緒に挑戦することができました。そして、参加しているうちに教室が楽しくなり、塾の日が待ち遠しくなるほどでした。

何より楽しかったのは、塾の仲間や若いサポーターさんたちとの話です。みんな意欲の高い人ばかりでとても楽しく刺激を受けました。この年齢になり、新しい友達ができることはあまりないので本当にいいご縁をいただき、ありがたく思いました。



脳トレ学習塾は既に修了してしまいましたが、私たちはこの仲間との集まりが楽しく、絶やしたくなくて自主グループ「友和会(ゆうわかい)」を作り、今でも定期的に集まり、楽しんでいます。

今後も良き友とともに自分のために頑張っていきたいです。

*写真左から
名波満千子さん(波津)、河村美智子さん(大江)、松下いちさん(大沢)

「平成23年度いきいき脳トレ学習塾」参加者&サポーター募集!



平成22年度の受講の様子

- 期間・時間** 平成23年8月31日(木)～平成24年2月29日(木)
午前9時～正午のうち1時間程度 *毎週水曜日
- 会場** 細江コミュニティーセンター
- 参加者** 概ね65歳以上の市民
- 参加内容** 簡単な計算、読み書きなど
- 応募方法** 電話で申し込む。
- 参加費** 1カ月分2,000円
- 定員** 30人(先着)
- 申込期限** 8月23日(日)

■学習サポーター

- 対象** 概ね65歳までの市民。明るく会話を楽しめる人
- 内容** 教材学習の〇付けなど
- 応募方法** 電話で申し込む。
- 謝礼** 1日1,000円
- 定員** 12人(先着)
- 問い合わせ** 健康推進課 ☎030024



学習サポーター「アロハ」による閉校式でのフラダンス披露