

**予防はできるの？**

認知症の予防とは、発症のリスクを少なくすることです。脳血管性認知症は、運動や食事など、元気なうちから普段の生活習慣を見直すことで、原因となる脳出血や脳梗塞を予防することができます。

予防できないといわれているアルツハイマー型認知症も、生活習慣を見直すことで発症を遅らせることができることが分かっています。発症しても早期に発見し、症状が軽いうちに治療を始めれば、薬で進行を遅らせることもできます。

また、早期に発見し、病気に対する理解を少しずつ深めていけば、日常生活におけるトラブルを減らしたり、将来的なことを家族や大切な人と相談したりして、認知症であっても自分らしい生き方をすることが可能です。

**三豊市の現状は？**

年をとるほど認知症になりやすく、平成22年の調査では65〜69歳での有病率は1・5%、85歳では

**認知症ってなに？**

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることによって、記憶障がいや理解・判断力の障がいなどが起こり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。

認知症のうち、およそ半数はアルツハイマー型認知症で、比較的早い段階から記憶障がいなどが始まります。

次に多いのがレビー小体型認知症です。アルツハイマー型認知症との違いは、初期症状に幻視がみ

知っていますか？

認知症のこと

最近、テレビや新聞、インターネットなどで「認知症」という言葉を目にしない日はありません。それくらい、認知症は日本の社会の中で大きな問題となっています。でも、認知症って、いったいどんな病気なんやろ？ ならんようにするには、どうしたらええんやろ？ 今回は認知症について7ページにわたって紹介します。

られることです。他に、脳梗塞や脳出血などの後遺症として発症する脳血管性認知症もあります。

**どんな症状が出るの？**

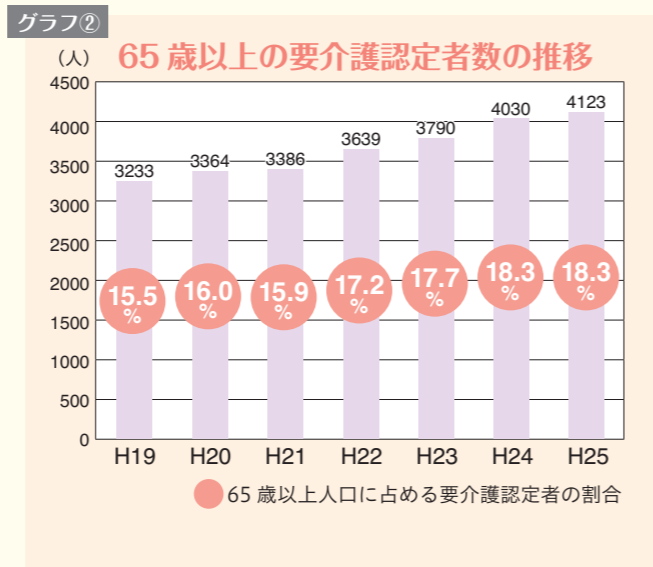
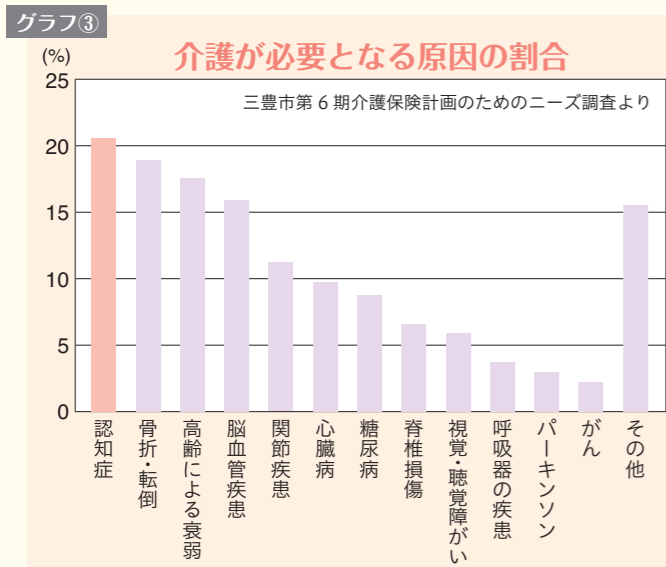
認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状（中核症状）と、本人の性格や環境、人間関係などの要因によって出てくる症状（行動・心理症状）があります。

**中核症状の例**

- ・新しいことが覚えられない
- ・さっきのことが思い出せない
- ・季節感のない服を着る
- ・近所でも道に迷う
- ・考えるスピードが遅くなる
- ・買い物で同じ物を購入する

**行動・心理症状の例**

- ・元気がなく引っ込み思案になる
- ・入浴、排せつ、食事など身の回りの動作に支障が出る
- ・物を盗られた妄想が起こる
- ・暴言や暴力、徘徊



**認知症の初期症状をチェック！**

群馬大学大学院保健学研究科 山口晴保教授による

- 同じことを何度も話したり、尋ねたりする
- 複雑な話が理解できない
- 出来事の前関係が分からなくなった
- 計画を立てられなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
- 水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった

家族や介護者が客観的に見て、3つ以上当てはまったら認知症の疑いアリ！



※4つ以上あったら受診をお勧めします



▲みんなで心も体もリラックス

# 認知症を理解する 第一歩！ 始めませんか 脳きらり教室

専門家に  
聞きました

## 誰もがなり得る 病気 だからこそ 目をそらさず知ろう



市立西香川病院 院長 大塚智丈先生

西香川病院では、一人ひとりの個性と生活リズムを尊重した「ユニットケア」に取り組んでいます。

日本は人類未曾有の超高齢社会となり、認知症の人の数は10年後には高齢者の5人に1人、700万人に達し、その後も増えていきます。このような中、認知症への関心は高まっていますが、その一方で、依然として「お世話が大変」「よく分からないから怖い」といった悪いイメージが残り、認知症への不安、恐れも強まっているように感じます。誰も「認知症にはなりたくない」と願うのは当然のことでしょう。

最新のデータによると、認知症は85歳以上で2人に1人、100歳では9割の人にみられ、長生きすれば誰でもなり得る病気です。

認知症にならないことを前提に、長寿社会を考えることはできません。

しかし、認知症でも、発病後の対応の仕方により、その後の人生が大きく変わることが分かっています。発病を遅らせる予防に努めるとともに、これからは認知症になつた後のことにも、私たちは目をそらさず関心を持ち、知っていく必要があります。今後の超高齢社会では、認知症の予防だけでなく、発病後も適切な対応によって、つらい人生を送らなくてもよいようにすることも重要なことです。

認知症の予防には、ウォーキングなどの有酸素運動が最も有効です。歩く習慣や文化を、地域で作っていくのが良いと思います。特に、糖尿病の人はアルツハイマー型認知症の発病率がそうでない人の約2倍など、生活習慣病との関連が重要視されています。

また、社交交流の乏しい人、昼寝が長い人、夜間睡眠が短い人なども、認知症のリスクが高いといわれています。運動・食事・睡眠・社交交流など、自分や家族の日常生活を振り返ってみましょう。

治療では、アルツハイマー型認知症などで抗認知症薬による進行



▲おしゃべりをしながらウォーキング。楽しいのが一番です

遅延効果が認められ、より早い段階から治療を開始することが有効です。しかし「早期診断・早期絶望」という言葉があるように、ほとんどの場合、診断と薬物治療だけでは、認知症の悪いイメージによる不幸から逃れることは困難です。また、既存の介護サービスを利用しても十分ではありません。

本人と周囲の人間関係の悪化を改善・予防しつつ、本人や家族が認知症を可能な限り受け入れ、前を向いて生きていけるよう、さまざまな支援をしていくことが重要です。この治療的介入が「不幸な認知症（認知症を発症することによるマイナスイメージ）」を予防し「幸せな認知症（認知症になつても、住み慣れた地域で明るく生活できる）」につながる方法であると思います。

高齢化率の上昇に伴い、増加すると予想される認知症患者。しかし、認知症の特徴について知り、予防を心がけ、まわりの人が理解ある対応をすることで、症状を軽くすることができます。

市では、認知症に対する理解を深め、自らの認知症を予防するとともに、認知症になつても安心して暮らせるまちづくりを目指して、「脳きらり教室」を行っています。

毎月1回、専門家に認知症についての話を聞いたり、歌を歌ったり、簡単な運動をしたりして、みんなで楽しく活動しています。

いくつになっても新しいことにチャレンジしたり、心がワクワクするような体験をすることは、脳に刺激を与え、自分自身のいきいきとした生活につながります。

さあ！あなたも、脳きらり教室に参加しませんか。

**参加費** 無料

**参加方法**

申し込み不要

当日、会場にお越しください

申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 73・3017 (介護保険課内)

### 平成 27 年度はこんな内容で活動します

月	内 容	担当 講師
5月	認知症の症状や治療について知ろう	西香川病院 相談員
6月	頭で考え、身体を動かし、脳いきいき①	シナプソロジー ルネサンス講師
7月	生活習慣と認知症の意外な関係	歯科衛生士 栄養士
8月	詐欺や悪質商法にご用心！	消費生活センター 相談員
9月	歌とリズムで脳きらり	音楽療法士 三崎めぐみ先生
10月	認知症の人の応援者に～認知症サポーター～	保健師 社会福祉士
11月	徘徊 SOS ネットワーク	保健師 社会福祉士
12月	頭で考え、身体を動かし、脳いきいき②	シナプソロジー ルネサンス講師
1月	笑って楽しく脳リフレッシュ	笑いヨガ講師 三木佐和子先生
2月	支え合い、安心して暮らせるまちづくり	西香川病院 相談員

※日時、場所は各町で異なります。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

### 参加者の声

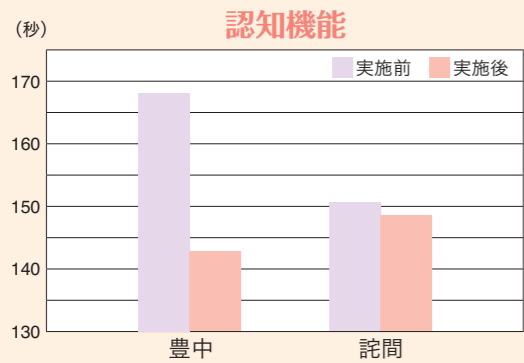


財田町 合田清彦さん(73歳) キヨミさん(73歳)

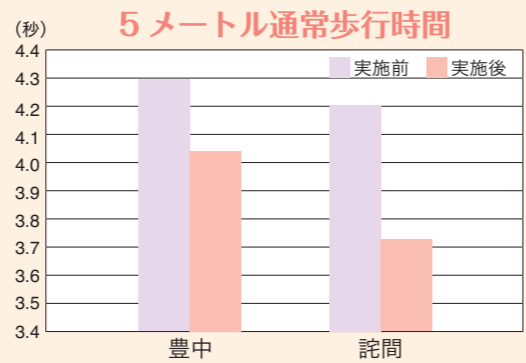
みんなと笑って  
過ごすのが一番！

認知症予防には、積極的に出て、みんなと出会う、笑って過ごすのが一番だと思っています。脳きらり教室はもちろん、転倒予防の教室やウォーキング、美術館めぐりなど、趣味が多いんですよ。いろんなところが、みんなの顔を見られるのがうれしいので、どんどん外に出て行っています。

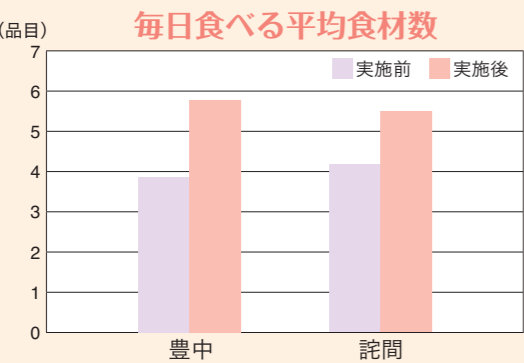
だんなさんは病気をしたこともない、薬を飲んだこともない。本当に元気です。これからは、二人でいろんなことをして、人生を楽しく過ごしていきたいです。



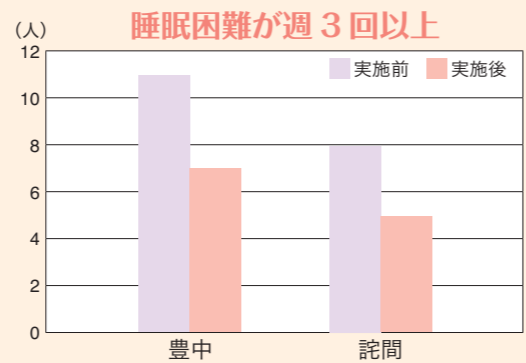
ある作業をなるべく早く行う集中力、複数のものに気を配る注意力、自分の思い描いたとおりに行動を実行する能力など。早く作業を終らせるほど機能が優れているといえます。実施後は、作業時間が短くなっています。



5メートルの間隔を歩く時間が短いほど日常生活の能力が維持されやすく、転倒や寝たきりの発生率が低いといわれています。実施後は、歩行時間が短くなっています。



バランスの良い食事をするには、1日10品目を摂るよう心がけましょう。実施後は、毎日食べる平均食材数が増えています。



認知機能の低下を防ぐためには、質の良い睡眠をとることが重要です。実施後は、週3回以上睡眠が困難と感じる人は減っています。

# 運動 栄養 睡眠 で 認知症を予防しよう

今からだって遅くない



認知症患者が増える中、その予防に積極的に取り組む団体があります。たくまシーマックスを運営する、NPO法人三豊市総合型地域文化・スポーツクラブです。  
ここでは、クラブの取り組みの概要と今後の展開について、理事長の浅井亮一さんにお話を伺いました。

認知症患者 なんと 400万人超

今年の1月、国は、認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）を発表しました。

現在、日本の認知症患者は400万人を超え、MCI（軽度認知機能障がい）も含めると、実に800万人を超える人が認知症およびその予備軍です。予想では30年後の患者数は1,000万人。日本は先進国の中で最も速く「認知症患者の急増に直面する国」といわれています。  
認知症は本人だけの問題ではなく、家族や地域を巻き込み、多く

の課題を抱えています。医療や介護にかかる直接的な費用と、家族による介添えなどの間接的な費用を合算した認知症の社会的コストは、なんと、がんの8倍、心臓病の3倍、脳卒中の2・6倍と考えられています。家族介護の負担をどのように軽減していくかについても、今後、考えていかなければなりません。

## MCIとは？

健常者と認知症の中間にあたる症状。物忘れなどは目立ちますが、日常生活に支障はありません。一般的な加齢による物忘れとの判断が難しく、放置すると認知症に進行する可能性があります。

## 3つの要素で改善

世界各国の最近の研究では、認知症の約6割を占めるアルツハイマー型認知症は、発症前であれば予防できることがわかってきました。そこで、NPO法人三豊市総合型地域文化・スポーツクラブでは、昨年5月から経済産業省の委託を受けて「認知症予防を目指す統合型MCI早期介入プロジェクト」を実施しました。

7月、西香川病院の大塚院長を招いて認知症「予防」講演会を開催。参加者の中から希望者152

人に電話でできる「あたまの健康チェック」を行いました。その結果、約2割の人が認知症予備軍の疑いがあるとされました。そして、9月から12月にかけて、「あたま」と「からだ」のいきいき健康教室（全12回）を詫間と豊中で実施。57人が認知症の予防に有効といわれている「運動」「栄養」「睡眠」の3つの要素を取り入れたプログラムに参加しました。教室参加前と後では、上のグラフのような結果が得られました。これを見ると、どの項目も改善されていることがわかります。

## 「運動」「栄養」「睡眠」が大事なワケ

### 運動

運動により筋肉に刺激を与えると、血液中の成長ホルモンが増加し、海馬では新たな神経細胞を生み出す物質も分泌されます。この時に計算などで海馬に負荷をかけると、神経細胞が活性化されます。  
週に3回以上、1回20分程度の、少し息がはずむくらいの運動を、生活に取り入れましょう。

### 栄養

血糖値の高い人ほどアルツハイマー型認知症の危険性が高いといわれています。バランスの良い食事を心がけましょう。

### 睡眠

質の良い睡眠中に、アルツハイマー型認知症の元凶となるアミロイドβという物質が体外に排出されます。睡眠の質が悪いと、排出されにくくなっています。ぐっすり眠って、脳を休めるようにしましょう。



NPO法人 三豊市総合型地域文化・スポーツクラブ 理事長 浅井 亮一さん

# 春は楽しいことがいっぱい♪

## 第30回 謹之丞まつり

戸川ダム公園

4月4日(土) 午後1時～9時

4月5日(日) 午前9時～午後3時

4日 県警音楽隊、謹之丞寸劇、いやだに神農太鼓、ゆるキャラショー、上杉香緒里歌謡ショー、花火大会など

5日 バルーンショー、カラオケ大会、蒼竜神マヴェル、「mimika」ライブ、大抽選会など

●両日とも野外バーベキュー、各種バザーがあります  
●臨時駐車場から無料シャトルバスをご利用ください

問 謹之丞まつり実行委員会 ☎ 67-3790

## 朝日山森林公園桜まつり

朝日山森林公園

4月5日(日) 午前10時～午後3時

テント村、高瀬銘茶などの販売、芝スキーで遊ぶ、綿菓子プレゼント

問 市観光協会 ☎ 56-5880

## 第41回 紫雲出山桜まつり

紫雲出山山頂園地

4月12日(日) 午前10時～午後1時(小雨決行)

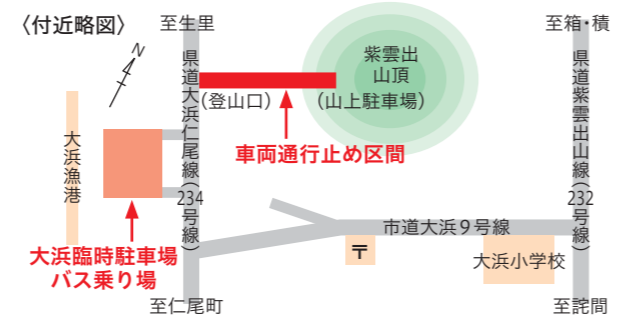
浦島太郎や乙姫と記念撮影、マーガレットの苗プレゼント(先着700名)

●うどん、飲み物、手作りパンなどのお店も出ます

車両通行止め(自転車を含む)

区 間 県道登山口から山上駐車場まで

時 間 午前9時～午後2時



●大浜臨時駐車場から無料バスをご利用ください

運行時間 上り 午前9時～午後1時30分(約20分間隔)  
下り 約20分ごとに随時 最終便午後3時予定

問 紫雲出山桜まつり協賛会 ☎ 83-3639

## 第24回

### さぬき二ノ宮ふる里まつり

お茶の里  
みなかみ  
春一番!

高瀬茶業組合周辺

(駐車場:二ノ宮小学校グラウンド他)

4月29日(水/祝)

午前9時～午後3時(小雨決行)

茶畑ろ〜どウォーク、タケノコ掘り体験、新茶摘み体験、お茶席、新茶販売、各種バザーなど

●みとよんとピエロも来るヨ!

問 高瀬茶業組合 ☎ 74-6011



## 完全予約制

### かち お徒歩で行く 仁尾なつかし 味めぐり

毎週土曜日(8・9月は休み)

午前11時～(所要時間約2時間30分)

利用人数 2～10人(先着順)

料 金 中学生以上 2,000円  
小学生 1,000円  
※食事代、ガイド料を含む(当日集金)

集合場所 午前10時50分までに仁尾町文化会館へ

申し込み 催行2日前の木曜日午後5時までに電話でお申込みください

申問 市観光協会 ☎ 56-5880

## 第20回

### よしづ花まつり

吉祥寺周辺

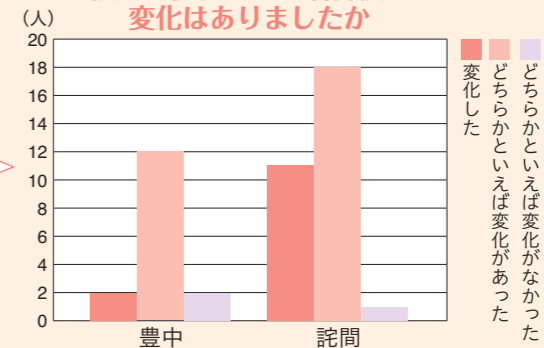
4月29日(水/祝)

午前10時～午後2時(小雨決行)

ノスタルジックカーパレード、小学生相撲大会、お釈迦様と象のパレード、バルーンパフォーマンス、各種バザーなど

問 三野町イベント推進協議会  
よしづ花まつり実行委員会 ☎ 73-6228

### 教室に参加して生活習慣に変化はありましたか



### こんなところが変わりました

- 頭と体を動かさないといけないことがよく分かり、生活の中で心がけるようになった
- 食事のバランスを考え、栄養が偏らないよう気をつけるようになった
- 古いことを思い出す努力をするようになった
- 体を動かすと睡眠の質も良くなったように感じる

また、教室の最後に行ったアンケートでは、次のような結果になり、参加した皆さんの生活習慣にさまざまな変化があったようです。

### 参加者の声

### 予防のために心がけています



高瀬町 小野健児さん(82)

私は、日頃から「他の病気より認知症になるのが嫌!」と強く思っていたので、今回の「あたま」と「からだ」のいきいき健康教室にも参加しました。教室では、脳の活性化のためにゲームや体操をしたり、バランスの良い食事を実際に作りながら、みんなで楽しく活動しました。

もともと体を動かすことは好きで、今もゲートボールをしたり、たくまシーマックスに行ったりしていますが、教室が終わってからは、特に、毎日の食事で10品目を摂ることを心がけるようになりました。また「1日遅れの日記」は今も続けて書いています。家でできる簡単なストレッチも続けています。

これからは、認知症にならないよう運動や食事に気を付けて、毎日楽しく過ごしていきたいです。



シナプソロジーで脳を活性化(左) グループに分かれて調理実習(右)

このプロジェクトを通して「運動」「栄養」「睡眠」が認知症の予防に効果があることが実証されました。この結果を生かし、NPO法人三豊市総合型地域文化・スポーツクラブでは、平成27年度よりNPO法人まちづくり推進隊山本と連携し、市民の皆さんの認知症予防の取り組みを始めます。住み慣れた地域を活動の場として、お互いが協力してこの取り組みを広げていくことで、認知症の予防だけでなく、市全体の活性化に貢献

できればと考えています。まずは地域にオピニオンリーダーを作り、教室の内容を知ってもらい、その人たちに口コミで広げてもらおう方法も考えています。認知症を予防するサポーターを増やしていくことが、先手の福祉につながります。

市民一人ひとりに手帳を配布し、血圧やその日に食べたもの、あったことなどを書き込むといった事業に、市全体で取り組むのもおもしろいかも知れません。欠かさず書いている人にはポイントをあげて、ポイントがたまったら商品と交換するとか。市民も元気になるし、医療費の削減にもつながります。

一人ひとりの健康が地域の活性化につながっていきます。「私は認知症で人に迷惑はかけない」という意識がコミュニティの中に広がれば、市の発展にもつながります。健康づくりの取り組みを始めると「もう年だから」とか「今さらやっても」ということは決してありません。より多くの市民の皆さんが、今まで以上に積極的に健康づくりに取り組めるよう、サポートしていきたいと考えています。

### 先手の福祉を目指して