



インタビュー

安心のまちづくりのために

第53回

高齢者の暮らしを考える

認知症予防の取り組み

作業療法士の地域活動



桜木記念病院
作業療法士
大野 智生さん

認知症とは様々な原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下して日常生活にまで支障が出る状態をいいます。

「わくわく脳の活性化教室」でお話をお伺いしました。

作業療法士大野さんの話

普段は桜木記念病院にて作業療法士として勤務していますが、認知症ケア専門士という資格を持つということもあり、このような松阪市・地域包括支援センターが主催している教室や、各地域の老人会等からの依頼をいただき講演を行っています。今回の教室では、単なる物忘れと認知症の違いや認知症の種類についての座学と、実際に体を動かしてもらい、予防に効果的な運動を体験してもらいました。

普段は病院で認知症の患者さんに対して支援を行います。地域の教室ではまだ予防段階の方々を対象にお話がで

きるという違いがあります。認知症には早期発見がとても重要で、もし認知症と診断できるほどではないが年齢相応ともいいたい「軽度認知障害(MCI)」の段階で、発見・治療を行うと14〜44%は回復すると言われていきます。しかし発見もされずに、そのままもしなかった場合は、1年後に約10%が認知症に移行します。そのため普段の生活の中で少しでも認知症の兆候を感じた時点で、トレーニングを始めてもらいたいです。

全く同じ生活をしている人は誰一人いません。一人一人、環境や性格、大切にしていることが違います。生活を振り返ってもらい、自分にとって大切な活動・自分らしい活動を見つけそれを続けてもらいたい。

認知症予防の取り組みについて

認知症の患者数は高齢化とともに年々増加しています。松阪市としても予防に力を入れており、地域の皆さんにご参加いただける認知症予防教室を定期的に開催しています。この「わくわく脳の活性化教室」では、2回の講座を通して専門職である作業療法士による、認知症の症状や予防についての具体的な方法についてのお話をきいていただけます。

参加者の皆さんのお声

「認知症予防に効果的だと思います。いつまでも自分らしく生き生きと生活できるように、今から予防に取り組んでください。」

「物忘れが気になって参加してみました。楽しくて、参加してよかったです。」

「チラシを見て、ちょっと聞いてみようかなというくらいの気持ちで申し込みました。レクリエーションも楽しく、間違っても脳の活性化になるというのでよかったです。」

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099