

開会のご挨拶

一般財団法人 杉浦地域医療振興財団 理事長 杉浦昭子

地域に根ざし、地域の皆様に貢献したいと考え、37年前にスギ薬局を開局いたしました。そして、地域の皆様と地域医療に貢献をしたいという思いから杉浦地域医療振興財団を設立いたしました。高齢者が、いつまでも元気で寝たきりにならないためには、ウォーキングや筋力トレーニング、そして栄養を十分に摂ることが重要と報告されています。本日は、いろいろな知識を学んでいただけるいい機会となることを期待しています。

スギ薬局では、薬剤師や管理栄養士、登録販売者など専門的な勉強をしたスタッフがたくさんいます。薬局での相談は「無料」です。ぜひ、気軽に相談をしていただければと思います。また、訪問薬剤や訪問看護などの地域医療に貢献するサービスもより充実してまいります。



紙面採録：健康増進セミナーin兵庫

認知症の予防と治療

2013年4月6日（土）、東灘区民センター（兵庫・東灘区）にて、公開講座 健康増進セミナーin兵庫「認知症の予防と治療」を開催しました。すべての人が「認知症にはなりたくない」「寝たきりにはなりたくない」と思っています。正しい知識を持つことで、認知症予防や寝たきり予防を積極的に生活の中に取り入れていただくために開催いたしました。

「糖尿病と認知症」

北播磨総合医療センター院長 前神戸大学理事・副学長 横野浩一氏

日本は、世界最速で高齢化が進みます。日本は、2005年に世界に先駆けて超高齢社会（65歳以上人口が総人口に占める比率21%以上）となりました。

糖尿病の方が認知症になる方が多いと言われています。血糖の変動の激しくなる、脳血管障害、神経成長阻害が、認知症になりやすくなる主な原因です。現在では65歳以上の10人に1人が認知症になります。また、糖尿病、糖尿病予備軍の方は、60代



以上で増えてきています。骨格筋の減少（サルコペニア）と内臓脂肪の増加が原因のひとつです。サルコペニアが、老化の原因になります。筋肉をできるだけ保持することが重要で、そのためには、筋力トレーニングと栄養を取ることが重要です。栄養は、肉などに入っている必須アミノ酸のロイシン摂取が重要です。

- 7つの健康習慣
- 1、適正な睡眠時間
 - 2、喫煙しない
 - 3、適正体重を維持する
 - 4、過度の飲酒をしない
 - 5、定期的にかなり激しい運動をする
 - 6、朝食を毎日食べる
 - 7、間食をしない

「住み慣れた地域で最後までその人らしく暮らしていくために」
医療法人社団裕和会理事長 長尾クリニク院長 長尾和宏氏

「2人に1人がガンになる。3人に1人がガンで死ぬ。」これが現状です。住み慣れた地域でその人らしく尊厳を持って生活を続けることは、理想的です。

しかし、それぞれの状況で、いろいろな問題や課題があります。現在では医療の進歩も



ことが十分可能になります。認知症の問題は「不安」です。何度も同じことを聞く、すぐ家族の顔色を伺うなどが不安の現れと思われれます。地域での連携や介護保険なども含めた安心できるシステムを作ることが最も重要です。不安がなくなり安心できれば症状も落ち着きます。

「人生、負け勝ち」

アスリートネットワーク理事長 アテネ・北京パレオール全日本女子チーム監督 柳本晶一氏

目標は明確に、そして大きなものでなければ、大きな成果が生まれることはない。監督として重要なことは、選手に自信を持ってもらうこと。そのためには、褒めることです。してはいけないことは、他の選手と比べることです。



体脂肪や筋肉量の無料測定・健康相談も開催

薬剤師、管理栄養士による健康相談ブースが人気です。専用の機材を使って、体脂肪や普段はあまり測ることのない筋肉量も測定、その結果と体の状態を伺いながら栄養相談などのアドバイスを行いました。またこの機会に日頃の健康への不安や悩みを相談される方も多く、健康のエキスパートの対応にひと安心される方も見受けられました。

