

杉浦地域医療振興財団は、2011年9月に設立いたしました。地域でお世話になった皆様に事業以外でも貢献ができればと思ひ、スギホールディングス株式会社社長の杉浦昭子と私とで出資をして設立いたしました。高齢社会となっていく中で、地域で安心して暮らせることができるための地域医療の振興に役立つ活動を行っていきます。健康増進セミナーも各都市で継続して開催を予定しています。



名古屋大学 医学部附属病院 病院長
名古屋大学 大学院医学系研究科
総合医学専攻整形外科学教授
石黒直樹氏

健康寿命とは、人が人らしく生活する、介護、介護を受けずに自分が自分として自立した生活ができ、暮らせる寿命のことです。愛知県は、男性の健康寿命が日本1位、女性は日本2位です。今、優れた環境にいます。どうやって健康を維持し、自分の生活を守って行くのか、関心を持っていただけることが大切です。今日の話を参考していただき、さらなる健康寿命の増進に邁進しましょう。

紙面採録：健康増進セミナーin愛知

認知症の予防と治療

2013年6月16日(日)ウインクあいち(名古屋)にて公開講座 健康増進セミナーin愛知「認知症の予防と治療」を開催しました。600名以上の方々が参加して、認知症に対する正しい知識と予防の方法について学びました。



「認知症になる前の段階が、軽度認知障害です。この時点でできるだけ有効な対策を行うことが重要です。運動をする、趣味の活動をする、社会的な付き合いを継続していく、などを行うことによつて、場合によっては認知症を先送りさせることが可能ではないかということが報告さ

「認知症の予防」(記憶力の向上を
目指したプログラム)
独立行政法人国立長寿医療研究センター 研究所長 鈴木隆雄氏

名古屋大学 大学院医学系研究科
地域包括ケアシステム学寄附講座 准教授
鈴木裕介氏



認知症は決してまれな病気ではありません。高齢になるほど、認知機能が低下し、物忘れや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のことです。たいていの認知症は知らないうちにだんだん進行します。はじめは「年のせい」で自分も周りもやりすごしてしまいがちです。

認知症は決してまれな病気ではありません。高齢になるほど、認知機能が低下し、物忘れや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のことです。たいていの認知症は知らないうちにだんだん進行します。はじめは「年のせい」で自分も周りもやりすごしてしまいがちです。



「認知症の基礎を学ぼう」
名古屋大学 大学院医学系研究科
地域在宅医療学・老年科学教授
葛谷雅文氏

所などの見当がつかない、もの忘れに対して自覚がないなどが特徴です。自分では気がつかない場合がほとんどです。あれ？という症状に気がついたらなるべく早くかかりつけ医に相談しましょう。認知症になったから何かをやめることはありません。カラオケが好きなら続けていただければよろしいです。必要に応じて、介護保険の認定の実施も考えましょう。地域包括支援センターで相談をすることもできます。上手に介護サービスを利用することが介護負担を軽くする秘訣です。認知症の症状には適切な対応が肝心です。まずは、本人の自尊心を傷つけない対応をしましょう。認知症は社会で支える時代です。対応次第でよくなる症状もあります。医療・介護の両面から社会全体で支えることが肝心です。

三屋さんが簡単にできる運動を教えてくださいました

鈴木隆雄先生のお話された認知症予防にぴったりの運動を、三屋裕子さんが教えてくれました。“後出して必ず負ける組み合わせを考えるじゃんけん”と、“椅子に座ったまま、1, 2, 3, 1, 2, 3, のリズムで歩く動きをする運動”をご参加いただいたみなさんと一緒に行いました。どちらも2つ以上のことを同時に行う動きです。ぜひ試してみてください。



認知症予防の取り組みを全国の地域包括支援センターで行うことができます。認知症予防を日常生活に上手に取り入れることが大切です。



「三屋裕子の健康寺子屋」
元日本バレーボール選手 三屋裕子氏
笑顔で体を動かしてください。必死に運動しなくても大丈夫。運動を全く行っていない方は、まず立つことから始めましょう。座っていると大切な足を使いません。まずは立つ、そして片足立ち、そして歩くことを行いましょう。片足は全体重の1/6、全身の体重を2本の足で支えています。片足の状態だと1/6が5/6を支える計算になります。歩くとはその負担を両足が交互に分担することであり、想像以上の運動効果があります。歩くのは、野外でなくても、デパートの中を隅々まで見ることもいいのです。