



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

元気な高齢者の体力が落ちてくる原因には、生活習慣病などがあります。東京大学の秋山教授が20年以上かけて調査した結果では、女性の60歳後半から70歳くらいにかけて急激でなく少しずつゆるゆると衰えていく方が、約80%という結果があります。寝たきりにならないためにどうしたらいいのでしょうか。運動する、そして食べることもとても重要です。また、ボランティアなども含めた社会参加も重要です。高齢者には「きょうよう」と「きょうい」とが重要と言われています。今日(きょう)の用事(ようじ)の略、「きょうよう」、今日(きょう)行く(いく)ところの略です。毎日、何かをすることが大切です。最後に、薬局には薬剤師、登録販売者、管理栄養士がいます。ぜひ、小さなことで、何でも相談をしてください。



紙面採録:健康増進セミナーin三重

認知症の予防と治療

2013年5月25日(土)津センターパレス(三重・津)にて公開講座 健康増進セミナーin三重「認知症の予防と治療」を開催しました。400名の方々が参加して、認知症に対する正しい知識と三重地域の認知症の取り組みについて学びました。



佐藤正之氏

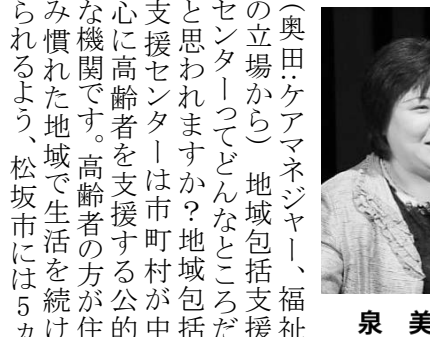
「認知症に対する地域の取り組み」
ハネルデイスカッション
座長 三重大学 大学院医学系研究科 認知症医療学准教授 ハネリス ト
特定非営利活動法人 Heart to Heart 三重支部代表 松阪市第四地域包括支援センターセンター長 主任ケアマネジャー 公益社団法人 三重県看護協会 ナーシングビル、なでしこ総括監

佐藤 正之氏
泉 美幸氏
奥田 隆利氏
田中まり子氏

(佐藤) 少子高齢化が進み、認知症の方の数が増えていく中で、「地域でみていく体制を整える」ことが重要になってきます。そのために私共が何をしつつあるのか、どういったことを考えていかなければならないのか?三重県のエキスパートの先生をお迎えしてお話を伺いたいと思います。



「認知症の基礎を学ぼう」(予防から介護まで) 三重大学大学院医学系研究科 神経病態内科学・認知症医療学教授 富本秀和氏
三重大学医学部付属病院・副病院長
誰でも寝たきりになりたくないものです。寝たきりなる原因の5割以上が、脳血管疾患と認知症です。認知症は、現在も非常に増えていく病気で、認知症は、ひとつの病気でありません。脳の神経細胞が壊れるアルツハイマー型認知症、脳の血管が障害された結果、神経細胞が壊れる脳血管性認知症があります。この2つで8割程度になります。原因によって治療法もさまざまです。なかには治るタイプの認知症もあります。正しい治療を受けるには、一度、詳しい検査のできる病院で



泉 美幸氏



奥田隆利氏

(奥田) ケアマネジャー、福祉の立場から、地域包括支援センターってどんなところだと思いますか?地域包括支援センターは市町村が中心に高齢者を支援する公的な機関です。高齢者の方が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、松坂市には5ヵ所

(田中) 訪問看護師の立場から、訪問看護とは、病気の障害を持った人が、住み慣れた地域や家で生活する事ができるような看護師がご自宅を訪問するサービスです。本人や家族の意思・ライフスタ

三重大学医学部付属病院 基幹型認知症疾患医療センター

電話相談
● もの忘れ、認知症のこと、一人で悩まずご相談ください

059-231-6029

● 開設時間: 月曜日～金曜日
午前10時00分～午後12時30分
午後1時30分～午後3時30分
(年末年始、祝祭日は除きます。開設時間等の変更がある場合は随時、当センターHP <http://www.mcu-clinical.nyu.ac.jp/>でお知らせいたします。)

● 相談内容・検査は厳守いたします
● 相談は無料です (通話料のみご負担下さい)
● 保護者・社会福祉士が対応いたします
● 専門職の方のご相談も承っております

は、いつからでもできますのでぜひ今から行っていただきたいです。
三重大学医学部附属病院は、中部地区では唯一、全国で8番目の基幹型認知症疾患医療センターでもあります。認知症は、誰でも発症する可能性がある病気であり、早期受診・早期診断・早期治療が非常に重要です。しかしながら、認知症の診断は初期ほど難しく、高度な検査機器と熟練した技術を要する検査が必要であり、専門の医療機



「テッシン」流健康維持法
元五輪選手 ショートトラック・スピードスケート選手 (ヘルスケラス/ハシヤリスト) 勅使川原郁恵氏
健康で長生きするためには、「運動」と「食べる」が大切です。特に私は、ウォーキングが大好きでずっと続けています。脳の活性化にもなります。また、外を歩くと晴れやかな気持ちになります。疲れない体づくりにもなります。ウォーキングは正しい姿勢が重要です。4つのポイントを紹介いたします。

・横側から見た時に、背中がまっすぐになること。後ろから見た時には、骨盤と肩のラインが平衡を保つこと。

・歩くときに手を振る。(足だけでなく、手も身運動にさせる。)特に腕を後ろに引くことによつて腕が前に出ます。

・かかとから着地して足の親指で押し切る。これを行うと歩幅も大きくなります。

・目線は、まっすぐに10m先を見る

以上のことを、この会場を後にするときに実践して、実感してください!

歩くことが楽しくなります。

イルを尊重して、生活を医療面から支えます。本人だけではなく、家族の健康状態も見ながら健康課題を早期に見出し、医師やケアマネジャーと連携して、病気の発症や重症化を予防します。



田中まり子氏

佐藤先生に事前のアンケートから質問に答えていただきました。
Q 認知症の予防方法について
A 中年期からの生活習慣病の予防、そして定期的な運動を行うことが重要です。
Q 認知症の早期発見方法について
A 一番身近で、一緒に暮らしている方が「何か違う」という違和感を感じた時に、かかりつけの医者などに相談していただくことが大切です。