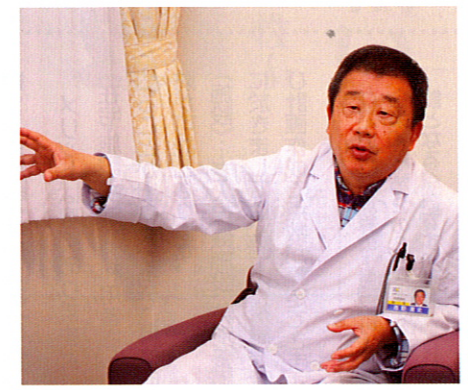


認知症 予防



もっと知りたい! 第1回 認知症予防を考える

高齢者介護の中でも重要な位置を占める『認知症介護』。2011年4月、認知症予防に関する諸分野の科学的研究の進歩発展をはかり、その成果を社会に還元することを目的として、『日本認知症予防学会』が設立されました。今回は『認知症予防』について、日本認知症予防学会の事務局長をつとめる北九州市八幡東区にある西野病院の西野憲史先生にお話を伺いました。



医療法人ふらて会・社会福祉法人ふらて福祉会
理事長 西野 憲史先生
医学博士
・日本内科学会 / 日本リハビリテーション医学会 認定医
・日本抗加齢医学会 専門医
・日本体育協会認定 スポーツドクター
・アメリカ園芸療法協会 認定園芸療法士
・英国王立園芸協会会員

認知症を取り巻く環境

高齢者介護は、『身体機能障害』と『認知機能障害』の2つが考えられます。その中で認知機能が低下すると生活の質(QOL)が著しく低下することになります。身の回りのことが一人で出来なくなると、常に不安で自信をなくしてしまい、「頑張っても仕方がない」と諦めてしまいがちです。しかし、何もしない単調な生活は認知症を増悪させる結果になりかねません。認知症介護は、その人がどのような希望を持っているか、その実現のためにはどうすればいいかを考え、人生の先輩である高齢者の尊厳を保つケアを行います(パーソン・センタードケア)。

また、認知症は、定年退職や配偶者との死別等で人生の目標を失った時に発症しやすいといわれています。



▲ケアハウス「恵迪館」
西野病院の敷地内にあるログハウスで、これらを取り入れたプログラムを実施したところ、通常1年間でMCIの15%減を達成しています。

認知症の原因として最も多い『アルツハイマー病』は、脳に**アミロイドβ**蛋白質が蓄積されます。蓄積が始まるのは高齢になってからではなく40代からだと言われています。しかし、アミロイドβ蛋白質が蓄積されても発症しないケースが報告されていて、これが認知症予防の研究材料となっています。

アミロイドβ蛋白質が溜まったラットを様々な環境に置いて観察したところ、適度な広さの中で、適度な運動、遊具を入れたグループにアミロイドβ蛋白質の減少が見られました。これを人に置き換えると、**知的活動・有酸素運動・コミュニケーション**が有効だと言えます。中でも**コミュニケーション**は五感を刺激する活動です。中でも**コミュニケーション**は五感を刺激する活動です。

第2回 日本認知症予防学会学術集会
The 2nd Annual Meeting of Japan Society for Dementia Prevention
『認知症予防の可能性を探る』
会期 2012年9月7日(金)～9日(日)
会場 北九州国際会議場
大会長 西野 憲史 (医療法人ふらて会 西野病院 理事長)

『第2回日本認知症予防学会学術集会』が2012年9月7日～9日に開催されます。

学会についての詳細はこちらから
[日本認知症予防学会ホームページ]
<http://ninchishou.jp/>

がアルツハイマー病に移行するのに対し、2年半で70%の方が正常にまで改善が見られました。身近なところでは、テレビで野球や相撲の観戦も気持ち刺激してくれそうです。また、自然の中で畑仕事や土いじりをして過ごすのも良い影響を与えるでしょう。



▲西野病院敷地内の「やすらぎの森」

何を心地よく感じるかは人によつてそれぞれ違います。その人が最も心地よく感じる居場所で生活することが、認知症予防の第一歩になると言えるでしょう。

認知症の予防

- 1次予防**
認知症の原因となる高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満等の生活習慣病の管理
- 2次予防**
MCI(軽度認知機能障害)の改善
- 3次予防**
認知症の方が安心し、尊厳を持って生活できるよう支援を行う

介護予防の研究
認知症には、一次から三次までの予防が挙げられます。

《認知症の主な症状》

- ・食事をしたことを忘れる
- ・排泄の失敗、下着を汚す
- ・着替えが出来ない(例:スボンとセーターを間違える)
- ・計算ができない
- ・場所や時間が認識出来ない...など

れています。生活の質を維持するという意味からも、人生の節目に何らかのアクションを起こすことを検討しましょう。

取材協力

医療法人ふらて会 西野病院

〒805-0033 北九州市八幡東区山路松尾町13-27
TEL:093-653-2122 FAX:092-653-2666
ホームページ <http://www.furate.net>

診療科目 内科・神経科・呼吸器科・循環器科・消化器科・小児科・リハビリテーション科・整形外科・放射線科

外来 (月～金曜日) 午前 9:00～13:00 午後 14:00～18:00
(土曜日) 午前 9:00～13:00

- 医療法人ふらて会
◎西野病院 ◎介護老人保健施設やすらぎ
◎ふらて会在宅支援センター(訪問看護ステーションふらて、デイサービスふらて、ふらて会介護保険センター、ショートステイふらて)
- 社会福祉法人ふらて福祉会
◎ケアハウス恵迪館 ◎デイサービス恵迪館 ◎グループホーム森の家 ◎ヘルパーステーションフロイデ
- NPO 法人 生きがい創造塾
◎認知症予防教室「生きがい塾」