

平野区認知症予防推進事業

平野区

いきいき脳活だより

Vol.4



ごあいさつ



平野区医師会

井藤 尚之 会長

大阪市平野区医師会は、180件の病院・診療所に所属する約300名の会員からなっており、新生児・乳児医療から高齢者医療に至る平野区民の皆様の生涯にわたる健康管理や医療に従事しています。

ご承知のとおり、平野区においても、他の地域と同様に著しい高齢化が進み、老年人口は約56,000人（人口比29%）に達しています。

高齢者医療においては、認知症は大きな問題のひとつであり、画期的な治療法がない現状では、運動をはじめ身体活動がその発症予防として効果があることが報告されています。そのため、「いきいき脳活」の推進は今後ますます重要になっていくでしょう。

私事ですが、私は、母親を認知症で闘病の末に亡くしており、本人はもちろん、家族を含めた周囲の大変さを身を持って経験し、認知症の予防に関する本活動の取り組みの重要性も十分に理解できるところです。

平野区医師会は、「いきいき脳活」の推進による認知症予防の点から、専門の先生方だけではなく一般診療所の先生方の医療活動をとおして、ご本人、ご家族や関係者の皆様をバックアップし、平野区民の健康増進に寄与していきたいと考えています。



武市 佳代 平野区長

平野区は市内で一番高齢者が多く住むまちです。地域活動も大変活発に行われています。しかし、この2年間は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、どの地域でも思うように活動ができずにいる状態です。

みなさま、足腰が弱ったと感じておられないでしょうか。集まりがなくて、お友達と話すことも減って、さびしいと思うことはないでしょうか。本当にたくさん的高齢者だけでなく、若いひとたちも同じような課題が出ています。

脳の健康に一番大切なことは、大笑いをするのではないかと思います。高齢の母に会いに行ったときは、とにかく母を笑わせることが私の最大ミッションです。そのために、日々の失敗もネタになると思っています。あまり失敗話をすると、心配させてしまうのですが……。気持ちを明るくもって、大笑いをしてこの難局をみなで乗りこえましょう。これからも感染予防と創意工夫で、この活動が続くことを心より願っています。

平野区内の各地域では、コロナ禍においてもさまざまな工夫を凝らしながら百歳体操を開催されています。その様子取材しました。

「平野地域」では、感染対策として顔認証型の検温器での体温測定と手指消毒を実施し、参加されます。参加者が多いことから、2部制での実施です。

取材の日には、保健師による体力検査(右写真)がありました。また、通常では体操後に「脳活クイズ」を実施していますが、コロナ禍では“宿題”としてお渡しし、次回に持参していただいているそうです。



「瓜破北地域」では、百歳体操を始める前に地域福祉活動コーディネーターからの季節感あるお話コーナーがあり、和気あいあいの雰囲気です。瓜破北地域の次の目標は、体操後の歌唱を再開すること！参加者のみなさんは楽しみにされています。

取材を通して、すべての地域の参加者から再開を待ち望んでいた声をきくことができました。

コロナに負けない！地域の活動紹介

老人福祉センターでは、新型コロナウイルス感染症予防対策に努め、介護予防の取り組みとして様々な講座を開催しています。

「脳いきいきトレーニング」では、数独やクロスワードパズル、ぬり絵等にチャレンジしていただき、難しい部分はスタッフと一緒に取り組まれています。途中、気分転換として脳トレ体操を実施し、後半も集中力を保てる工夫をしています。



「森原先生の楽しい健康体操」では、ストレッチや筋力アップ、脳の活性化に効果的な体操を行っています。椅子を活用した覚えやすい動作が多く、どなたでも楽しくできる体操ですので、安心して参加していただけたと思います。

また、「音楽療法の時間です。」では童謡や懐メロにあわせて、脳の活性化を促す手遊びや体操等を取り入れています。懐かしい話にも花が咲き、参加者の皆さんには、心と身体のリフレッシュをしていただいています。



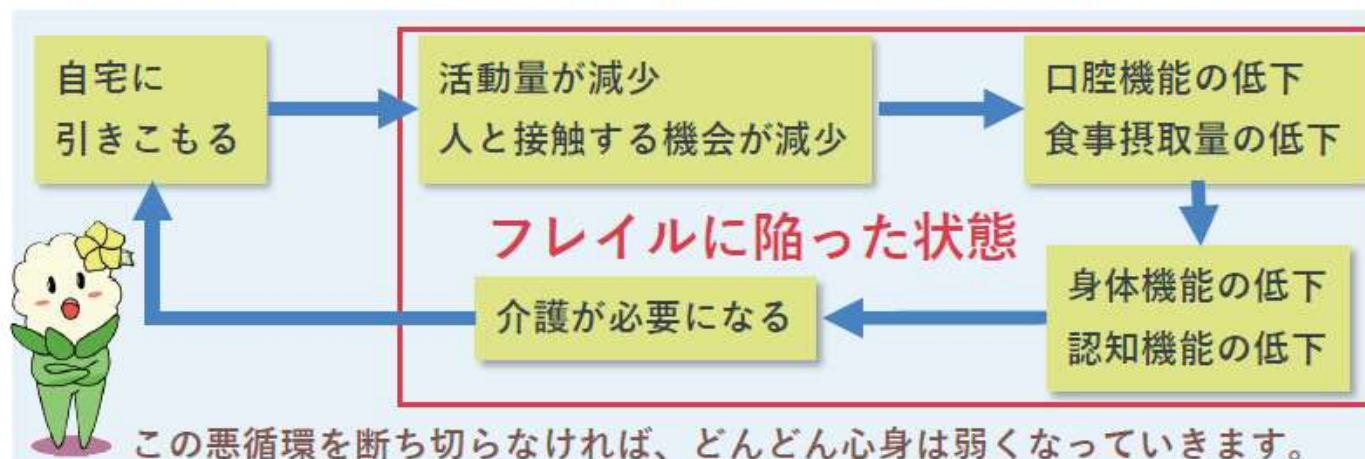
平野区老人福祉センター 【住所】加美鞍作1-2-26 【電話】6793-0880

体を動かして「フレイル」予防！

～いつまでも健康で元気に生活するために～



フレイルとは“脆弱”。つまり加齢に伴い心身が弱くなっていくという意味です。昨今、新型コロナウイルスの影響により、自宅に引きこもり外出する機会が減少しています。それに伴い活動量(運動量)や人と接する機会が減少し、身体機能や認知機能が低下してきている人が増加しています。



Q.悪循環を断ち切るには？(フレイルを予防・改善させるためには？)

A.生活習慣(食事と運動習慣)を見直すことです。

食事面では、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)を意識して食べましょう

年齢を重ねるにつれてご飯や麺類などの炭水化物を好んで食べ、肉類などのたんぱく質を避ける方がいます。たんぱく質の摂取量が減少すると筋肉や筋力も減少し、転倒や骨折を誘発することにもつながります。筋肉や筋力を維持・向上させるためにも、たんぱく質を毎食取り入れるように意識しましょう。

また歯や義歯の状態によっては、食物をしっかりと咀嚼することが難しくなる場合があります。歯磨きや義歯の手入れもお忘れなく。



運動面では、自宅に引きこもらないようにしましょう

感染予防に気をつけながら、自宅周囲の散歩などをするようにしましょう。1日の合計で6,000～10,000歩が理想です。それでも‘外出は…’という方は、積極的に家事をしたり、自宅内で運動をしたりしましょう。少し疲れたと感じる程度、もしくは汗ばむ程度以上の強度が理想的です。無理のない範囲で継続してできるようにしましょう。



自宅で行うのにおすすめの運動

①椅子からの立ち座りの運動

*倒れにくい机と椅子を使用してください。
*転ばないように気をつけて行ってください。



【方法】

- ① 椅子に浅く腰掛け、机にうつ伏せになります。
- ② その状態からゆっくりと立ち座りを行います。

*特に座る時に勢いよく座らないように注意してください。
*10～20回を目標にします。

【効果】 太ももやお尻の筋肉を鍛えることができます。生活をするうえで欠かせない立ち上がりの動作を維持したり、転倒の予防になったりします。

②踵(かかと)の上げ下ろしの運動



【方法】

- ① 机を支援にして立ちます。
- ② その状態でゆっくりと踵の上げ下ろしをします。

*机にもたれかからないようにして垂直に上げ下ろしをします。
*20～30回を目標にします。

【効果】 ふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。
転倒の予防になったり、血液の循環がよくなったりします。

※散歩や運動はあくまでも目標です。無理をせず、少ない回数からでも行ってみてください。継続することにより、筋力や体力が向上し慣れてくると思います。慣れてきたら、週に2～3回ぐらい行えるとより効果的です。



食生活を見直して ～認知症・低栄養予防

高齢期は「食べすぎ」よりも、「食べなさすぎ」に注意しましょう！

●健康な食生活を送るために●

① 3食きちんと食べる

少しくらい身体がだるくても、あまり食欲がなくても、
1日3食、時間を決めて食事を取りましょう。



② バッカリ食・簡単食に偏らない

食べないよりは“マシ”ですが、好きなものばかり食べたり、インスタント食品ばかりにならないようにしましょう。

☞不足しがちな「たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）」「野菜」を追加しましょう。市販の惣菜や缶詰、冷凍食品を使うと便利です。

③ 食べた食品を覚えておく

あまり意識せずに食べると、次の日にまた同じようなものを食べてしまい、その結果「バッカリ食」になってしまいます。

☞いま何を食べているのかを意識し覚えておくことで、翌日には異なるおかず（食品）を選ぶことができるようになります。



ちょっと脳活！ 昨日食べた献立、食材をできるだけ多く思い出してみましょう。

④ おかずから食べる

完食できるときは気にしなくてかまいませんが、あまり食欲がないときは「おかず」から食べるようにしましょう。

☞身体材料として大切な「たんぱく質」→ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な「野菜」→エネルギー源の「炭水化物」の順に食べる習慣をつけましょう。



平野区版「認知症ケアパス」を作成しました！

「認知症ケアパス」は、認知症を発症した方が、その症状の進行にあわせて「どのような医療・介護サービスを受けることができるか」「どこに相談したらいいか」という事柄をわかりやすく記したリーフレットです。

令和2年度に「平野区認知症高齢者等支援ネットワーク（るんるんネット）」の活動の一環として作成しました。

認知症は、早期に適切な治療やケアを受けることが大切です。それによって認知症の進行を遅らせたり、今後の生活の見通しをたてることができます。

介護保険などのサービスを利用することで、ご家族の介護負担を軽減することもできます。しかし一方で、ご本人やご家族はすぐに相談できない場合が多くあります。ケアパスにはそんなご本人やご家族へむけたメッセージも記載しています。

認知症ケアパスは平野区役所や区内の医療機関、ほか各所に設置されていますので、目にされた方は、ぜひ手に取ってご覧ください。当事者の方々が少しでも早く相談、受診をすることができ、また必要なサポートにつながる契機になれば幸いです。



平野区認知症予防推進事業(いきいき脳活)のあゆみ

H27年に「認知症の発症予防の取組みをしよう」との区内の認知症サポート医師からの提案を受けて、本事業の検討が始まりました。めざすのは、本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる地域づくりです。



認知症の理解を深め、発症を遅らせるための行動(脳の活性化など)をすることは、認知症の発症や進行を遅らせるにつながります！



*** 5年間の取組み *** 高齢者グループ等が、認知症予防の取組みを自ら継続して行うことができる事をめざそう！

第1段階（H28・29年度）： 認知症予防プログラムの作成とモデル地域での脳活実施

第2段階（H30・R元年度）： 住民同士で認知症予防のための取組みができる小グループを増やす活動

<R元年度末時点グループ数 50か所>

第3段階（R2年度～）： 小グループでの取組み課題を整理しつつ、区民への認知予防の啓発を継続する活動

<R2年度末時点グループ数 52か所>

*** 「平野区いきいき脳活サポートマニュアル」**

H29年8月発行／追加プログラムH30年度版発行

*** 「平野区いきいき脳活だより Vol.1・2・3」**

H30・R元・R2年3月発行

<※下線資料は大阪府立中之島図書館に寄贈>



チャレンジ脳活！



数字パズル

縦、横、斜めのどの3つの数字をたしても15になるように、1～9の数字を空いているマスに入れましょう

7	5	
6		8

8		6
	5	
4		

ストロークテスト

(色は右脳で、文字は左脳で認識します。同時に働かせて脳を活性化させましょう)
文字の色を声に出して、できるだけ早く読んでください。

たとえば「**きいろ**」の答えは「赤」です。間違えたところは正しく言い直しましょう。

あか	あお	みどり	きいろ	あお
みどり	あか	きいろ	あお	あか
きいろ	あお	きいろ	あか	あか

平野区いろはかるた

平野区の歴史や行事、風物等が公算により詠み込まれ、絵札も区民によって描かれたかるたです。
空いているところに入る語句を右側から選んでください。

- | | | | |
|---|-------|------------|------|
| は | 春風や | 〇〇〇〇 | 一茶の碑 |
| う | 海を越え | 新羅(しらぎ)の女神 | 〇〇〇〇 |
| く | くれびとの | 織姫住んだ | 〇〇の郷 |
| ひ | 樋之尻の | 地藏飛び込む | 〇〇〇 |



赤留比売

全興寺

大念佛寺

喜連

発行：平野区役所保健福祉課「いきいき脳活」検討会
〒547-8580 平野区背戸口3丁目8番19号 電話 06-4302-9857

【平野区いろはかるた】(上から)「大念佛寺」「赤留比売」「新羅(しらぎ)の女神」「くれびとの」「海を越え」「春風や」「は」