

# はつらつ脳活性化プロジェクト事業にご協力いただいている先生方 (北区認知症対策アドバイザー)

## 「認知症の初期を見逃さないようにしましょう」

住友病院 内科系副院長(神経内科)  
宇高 不可思



80歳代後半～90歳代位まで長生きすると、過半数の方が認知症を発症すると考えられます。超高齢社会を迎えつつあるわが国では、認知症はもはや高血圧や糖尿病などと同じ位ありふれた病気となりました。過半数の方がかかるならば、むしろそのほうが“正常”ではないのかという意見もあるかも知れませんが、介護保険などの社会的資源を活用するためには、まず医師による病気としての診断が必要であり、そこからいろいろな社会的支援を始めることができるのです。

さて、認知症は予防できるのでしょうか？ 残念ながらアルツハイマー病やレビー小体型認知症を確実に予防できる手段はありませんが、極く早期に診断し、薬物治療を行うことで、症状の進行をある程度抑えることはできます。また、血管性認知症は高血圧の治療などで脳梗塞を予防することが発症予防につながります。おかしいと思われたら、なるべくはやく医療機関を受診するようお勧めしたいと存じます。

## 「話しましょう、伝えましょう、北区の今を、昔を」

大阪市立大学大学院医学研究科老年内科学教授  
三木 隆己



インターネットの普及で、商品の購入やお金の支払いが簡単になりました。その反面、会話する機会や外出する機会が少なくなりつつあります。会話がなければ脳に対する刺激が減り、脳の老化が進行します。会話は記憶や脳の働きを維持するのに役立ちます。

昔の北区はこんな街だった、この物があった、この人がいたなど、昔話をしてみると会話の機会が生まれます。会話の少なかった人が、積極的に話し始めることもあります。

昔の北区の日常生活を思い出し、その話題をきっかけに、話をする機会を作ることは記憶の維持に役立ちます。北区の人々との交流にも役立ちます。

「はつらつ脳活性化教室」に参加し、語りあってはいかがでしょうか。

## 「認知症疾患医療センターから」

大阪市立弘済院附属病院 神経内科  
精神神経科部長  
大阪市健康福祉局健康推進部 医務主幹  
中西 亜紀



大阪市立弘済院(こうさいいん)附属病院は、平成21年より、北区を含む大阪市北部8区を担当する認知症疾患医療センターとして指定されました。北区にはたくさんの病院がありますが、私どもの病院では、専門医療機関として、患者・家族支援に特に力を入れています。認知症と診断された方の御家族には、認知症教室や家族会、介護方法等に悩まれる場合は看護外来等を御利用いただけます。

「同じ話を繰り返す」「今までと様子が違う」など、あれっと思った時はかかりつけ医に相談して、もの忘れ外来などを受診ください。

## 「拡げていきましょう 頭と心のストレッチ」

大阪市立大学 生活科学研究科 総合福祉・心理臨床科学准教授  
篠田 美紀

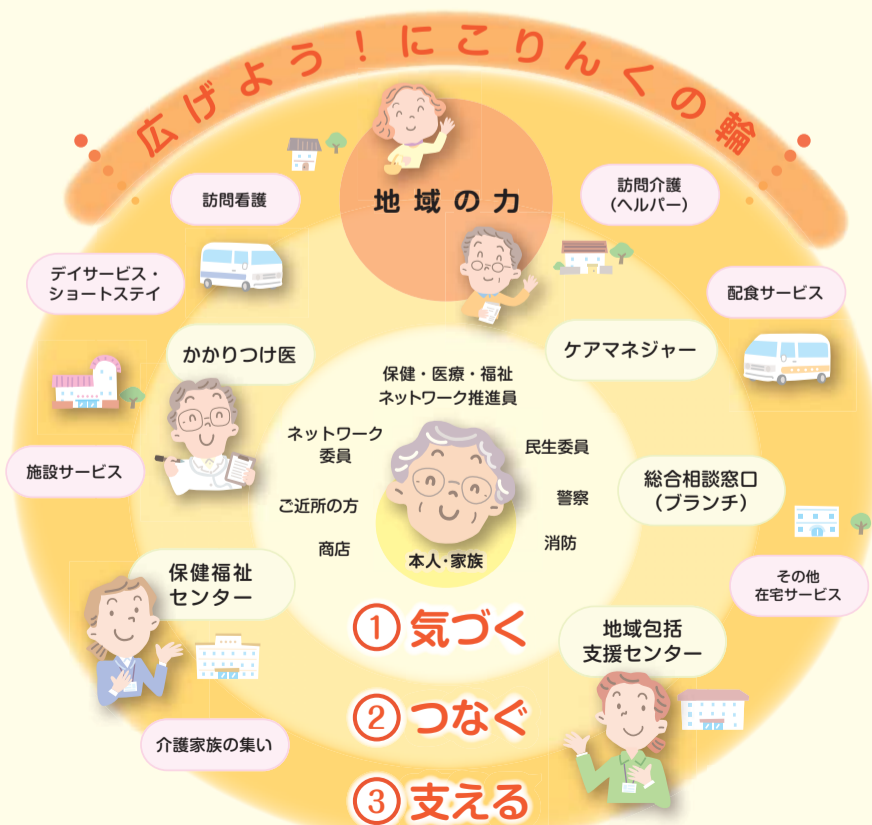


「家にいるとテレビばかり見て座っている。なかなか外に出ていこうと思えない。寒くなると特にそう。一日中家にいるとおしゃべりもしないし、笑うこともなくなっちゃう。」

70歳代、80歳代の方に 毎日のご様子を伺うと、このようなお返事が増えています。また、買い物に出かけても、大型店舗での買い物は人と話す機会がほとんどありません。北区の「はつらつ脳活性化教室」は、これまで行われてきた百歳体操に、まちがい探しや思い出パズルなどをプラスして、みんなで一緒に楽しみながら、頭と心もほぐしていく教室です。参加された皆さんからは、「楽しい!」、「続けたい!」というお声が寄せられています。また、多くの方に協力いただき、その効果を調査させていただいたところ、長く継続することで、元気がでて、記憶力も維持されることがわかってきました。これからの70歳代、80歳代をどう健やかに過ごしていくか?一人ではいろいろ考えないで、仲間と一緒に始めてみませんか?

# 「気づく」「つなぐ」「支える」3つの輪を広げよう!

「にこりんく」(北区認知症高齢者支援ネットワーク連絡会)では、医療・介護の関係者や地域のみなさんと協力しながら、『認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり』に取り組んでいます。



- に** ... 認知症になっても
- こ** ... コミュニティ(地域社会)で
- りんく** ... コミュニケーション(気持ちを伝え合う)を大切に
- りんく** ... つながり(リンク)あって支えあう

### にこりんく参加機関

- (社)大阪市北区医師会 ●(社)大阪市大淀医師会 ●北区介護家族の集い
  - 北区民生委員協議会 ●北区地域ネットワーク委員会
  - 北区保健・医療・福祉ネットワーク推進員連絡会 ●北区訪問看護事業者連絡会
  - 北区居宅介護支援事業者連絡会 ●北区訪問介護事業者連絡会
  - 北区総合相談窓口(ランチ)連絡会 ●北区保健福祉センター
- <事務局> 北区地域包括支援センター・大淀地域包括支援センター

施設名	住所	電話	担当地域
北区地域包括支援センター	神山町15-11	6313-5566	滝川・堀川・西天満・菅南・菅北・北野
梅田東地域総合相談窓口	喜久寿苑 芝田2-10-39	6372-0804	梅田東・北天満・済美・曾根崎・堂島・中之島
大淀地域包括支援センター	本庄西2-6-15	6371-6363	本庄・豊崎
大淀地域総合相談窓口	淳風 おおさか 大淀南2-5-20	6450-1088	中津・大淀東・大淀西
新豊崎地域総合相談窓口	ハートフルかのう 長柄中1-1-21	6354-1108	豊仁・豊崎東

認知症や介護のご相談はお近くの相談窓口へ!