

わがまち北区2月号 認知症予防特集号

発行元 北区保健福祉センター 〒530-8401 大阪市北区扇町2-1-27 TEL (06) 6313-9968 FAX (06) 6362-1099



いっしょにやまひびよ! はつらつとしたまちづくり

北区では平成22年度より大阪市立大学・大阪市立弘済院附属病院の先生方などと共に「はつらつ脳活性化プロジェクト」(認知症予防事業)を実施しています。6月に「はつらつ脳活性化フォーラム」、7月には「はつらつ脳活性化サポーター養成講座」を開催、9月からはサポーターさんと共に「はつらつ脳活性化モデル教室」を実施しています。

はつらつ脳活性化モデル教室の紹介

モデル教室に参加しているのは介護保険を利用していない高齢者のみなさんです。週1回3ヶ月間、参加者さんもサポーターさんも一緒に楽しみながらプログラムに取り組んでいます。モデル教室のプログラムには今まで認知症予防のために必要だと言われてきた「頭を使う」「体を整える」に加えて「心を動かす」内容を盛り込みました。頭、体、心を楽しく刺激して、より一層はつらつと生活を送りませんか？

教室に来るのが楽しい！
生活のリズムも整いました。



参加者Aさん



みなさんとお話するのが楽しみです。



参加者Bさん

心を動かす

- ◎暮らしを思い出す
- ◎人と話をする
- ◎歌う
- ◎ふれあう



サポーターが参加者の方に教わることも多いです。



サポーターCさん



頭を使う

- ◎思い出パズル
- ◎まちがい探し
- ◎毎日の記録

認知症予防

体を整える

- ◎いきいき百歳体操
- ◎リズム体操
- ◎ウォーキング



さりげなくその人らしさを引き出すようにしています。



サポーターDさん



体が軽く動かしやすくなりました！
気持ちも明るくなりました。



参加者Eさん



はつらつ脳活性化プロジェクト事業では大阪市立大学・大阪市立弘済院附属病院の先生方と共同で参加者の変化を調査しています。

「北区認知症対策について」



北区長
福塚 秀彰

北区の認知症対策のひとつとして、認知症予防モデル教室を、専門家の先生方のご参加をお願いして、実施しております。

認知症は、保健・医療・福祉が一体として取り組まなければならない病気でありながら、今まで、医学的根拠に基づいたアプローチが少なかったという印象があります。今回の認知症予防事業については、市大医学部、弘済院附属病院(北エリア認知症医療疾患センター)の裏づけがあるモデル教室であり、今後、その成果は北区内にとどまらず、大阪市内全体、広く全国に影響を及ぼすものと期待しております。

頭・体・心の動き、特に心の動きに重点をおいたモデル事業は全国的に少ないと考えられています。

私としては、やはり、認知症にかかっても、明るくこのまちで生活を全うできる体制をつくるのが大きな目標です。

認知症にかかると、御本人も御家族も大きな不安を抱えることになるわけですが、「いつかは、お互いさま」という、まちの人達の協力があれば、すべての人が幸せな人生を全うできるのではないかと思います。そのためには、コミュニティの崩壊を防ぎ、しっかりと「まち」を築き上げる必要があります。

住み続けてよかったまち。「認知症対策はまちづくりから」という基本的姿勢で今後とも取り組んでまいります。今日から一緒に、できることから、始めてみましょう。