


# 外に出よう! 人とつながろう! 頭 体 心の

「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」は、みんなで一緒にすることで効果が高まります。区内の地域や施設でおこなわれている活動、講座、情報などを集めました。ちょっと勇気を出して何か始めてみられませんか…

## 歩く


### なるほど! 健康講座 ～ウォーキングで健康づくり～



生活習慣病の予防は認知症予防につながっています。40歳以上の方はまず特定健診で体の状態を知りましょう。特定保健指導や治療の必要でない方は、みんなで歩いて元気な体づくりに取り組むこの講座に参加しませんか? 1講座4日間、年3講座開催 日時等詳しくは下記まで

■ 問合せ先 北区保健福祉センター 保健担当 電話6313-9968

### まちと歴史を楽しむ “北区小さな旅ぶっく”




ウォーキングは、手軽に“体を整える”ことにつながり、認知症予防にも関係していることが最近わかってきました。“旅ぶっく”片手にまちにでかけましょう。北区ホームページに掲載中!

■ 問合せ先 北区役所 人権生涯学習担当 3階30番 電話 6313-9743  
(窓口にて配布していますが、部数に制限がありますのでご注意ください)

## 動く

### いきいき百歳体操



長い距離を歩けない、つまづく・・・もう年だからと諦めていませんか? 週1～2回のペースでおもりを手首や足首につけて椅子に座って行う筋力体操を続けることで、動きやすくなった、と実感している人が多いです。ボランティアさんが中心となって10地域で実施しています。

■ 問合せ先 北区保健福祉センター保健担当 電話 6313-9968

### この指とまれ! 介護予防事業

☆いきいきトレーニングで足腰をきたえ、転倒予防に努めましょう  
☆お口さわやか教室で、口腔機能について楽しく学びましょう  
☆おいしい栄養教室で、ますます健康になりましょう  
☆いきいき教室で元気になりましょう

■ 問合せ先 北区在宅サービスセンター介護予防担当 電話6313-5566

対象  
65歳以上で  
要介護認定を受けて  
おられない方

## 学ぶ

### 北区の生涯学習ルーム

区内の小学校の特別教室などを利用して、いろいろな講座を開設しています。一度お近くの生涯学習ルームをのぞいてみませんか?

■ 問合せ先 北区役所 人権生涯学習担当 電話 6313-9743  
<http://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000002151.html>

### 大阪市内の生涯学習情報

いちよう並木 (OSAKA 生涯学習情報誌)、いちようネット (ホームページ <http://www.manabi.city.osaka.jp/>) には、講座・イベントなどの情報を掲載しています。

■ 問合せ先 大阪市立総合生涯学習センター 電話 6345-5000

### 老人福祉センターの講座・イベント

地域の高齢者のための各種講座・イベントの開催、サークル・同好会・老人クラブへの援助などを行っています。

■ 問合せ先 「大阪市社会福祉協議会くらしサポートネット」  
[http://www.osaka-sishakyo.jp/soudan/roujin\\_ichiran.html](http://www.osaka-sishakyo.jp/soudan/roujin_ichiran.html)  
北区北老人福祉センター 北区同心1-5-27 電話 6352-7025  
北区大淀老人福祉センター 北区本庄東1-24-11 電話 6374-0873

### コミュニティ協会の講習会

茶華道をはじめ書道、民謡、ヨガなど数多くの講習会を開催しています。なかでも健康体操は人気が高く、健康づくり、楽しいおしゃべりの場となっています。一度のぞいてみませんか。

■ 問合せ先 北区民センター 電話 6315-1500 FAX 6367-1990  
大淀コミュニティセンター 電話 6372-0213 FAX 6371-0107  
ホームページ <http://www.osakacommunity.jp/kita/>

### キタ・北・講座(出前講座)

北区役所職員が暮らしに関わる事業などをわかりやすくお話しします。

■ 問合せ先 北区役所 総務担当 電話 6313-9626

## 集う

### ふれあい型 高齢者食事サービス

地域社会福祉協議会が中心となり、その地域のボランティアの方々が、ふれあいや交流を大切にしながら食事を提供・運営しています。




◎会食型・配食型があります。(利用料 200円～350円程度)


平成22年度厚生労働大臣感謝状受賞: 豊崎地域

### 喫茶活動

地域のボランティアの方々が実施運営をしています。地域の方同士の交流を目的に、コーヒー・紅茶等を100円程度で提供されています。お気軽にご参加ください。

■ 問合せ先 北区社会福祉協議会 電話 6313-5566

## 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)




### 「認知症の診療～早期診断・治療・予防～」

住友病院 内科系副院長(神経内科) 宇高 不可思

認知症の頻度は一般人口の8～9%ですが、加齢とともに急増し、90歳まで長生きすると半数の人がかかると考えられます。認知症は、圧倒的な多さ、介護負担の大きさ、徘徊・介護への抵抗などの周辺症状、薬物治療の限界、意思能力の消失という法律上の問題など、多くの理由で、少子高齢化が進むわが国の社会問題になっています。認知症の3大原因疾患は、①アルツハイマー病、②血管性認知症、③レビー小体型認知症です。

①は年単位で徐々に進行する物忘れで発症し、5-10年の経過で重度の認知症にまで進行しますが、薬である程度の進行抑制が期待できます。②は多発性脳梗塞によるものが多く、高血圧、糖尿病、高脂血症、心房細動などの治療による予防が大切です。③は幻視、抑うつ、症状の変動、向精神薬の異常な副作用などの特徴があります。その他、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症など、治療可能な疾患も少数ながらあります。

高血圧、糖尿病は②のみならず、①の発症をも促すらしいので、若いときから健康診断を受けてこれらを治療すべきです。認知症はだれでもなりうる病気であり、かかっても安心して暮らせる社会の建設も、これからの日本に課せられた重要な課題です。



### 「交流しましょう! 物忘れの進行防止のために」

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

アルツハイマー病など、認知症は社会的、経済的に大きな負担です。海外で使われているアルツハイマー病の薬が、新たに利用できるようになりました。また、認知症になりやすい危険性を最新のPET検査などで、早期に評価する方法や、治療を目指した、これまでの薬とは異なる新しい薬の臨床試験が進行中です。しかし、この根本的な治療薬の利用は少し先になります。一人でも多くの方々が、最新の医学の進歩の恩恵を受けるには、当分の間、物忘れの進行を遅らせる個人の努力が必要です。

北区のはつらつ脳活性化プロジェクト事業とも共同し、物忘れの進行防止方法を大阪市立大学の“都市問題研究”の重要テーマとして取り組んでいます。①昔話や日常会話、歌などを通じて、家族や友人と交流する機会を維持すること、②周囲の人々と励ましあい、楽しみながら適度の運動を継続すること、③交流の機会を利用し仲間を増やすことです。

自宅に閉じこもっている、人との交流や運動ができず、頭や体力の老化が進行します。北区には、物忘れに関心のある方、物忘れに不安を覚えておられる方などが参加できる機会があり、相談できる窓口があります。明日と言わず、今日から、家から外に出て、隣近所、みんなで物忘れに立ち向かおうではありませんか