

わを重ねて刺激!

大阪市健康福祉局健康推進部 介護予防事業担当課長 數本 初音

北区の教室を見学させていただきましたが、参加者の皆様のまさに「はつらつ」とした表情が印象的でした。行政や地域の関係機関、専門家の先生方、区民の方々が協働して取組まれているこの事業の成果を、介護予防施策にも活かすことができると考えています。

住まいのミュージアム

見る 大阪くらしの今昔館 で探そう! 懐かしの道具、あの風景

北区には、思い出の五感を刺激するすごいところがおましたなあ…。実物大に再現された江戸時代終わりごろの町なみ、懐かしい生活道具や家電製品に会いに行ってみませんか。中学生以下と大阪市内在住の65才以上の方は無料、証明書を持ってきて下さい。詳しくは下記へお問い合わせ下さい。

〒530-0041 大阪市北区天神橋6丁目4-20
住まい情報センター8階
電話 06-6242-1170 FAX 06-6354-3002
<http://house.sumai.city.osaka.jp/museum/>

知ってまっかこの道具? ※答えは4面



※答えは今昔館で見つけてください

つながる

人がつながる「まちづくり」

ご近所づきあいはもちろん、盆踊りや敬老行事などの楽しい行事を開催し、人と人とのつながりをつくる活動をしているのが地域振興会(町会)です。子どもからお年寄りまで、ご近所で会えば気軽に「こんにちは」と声をかけあえる、そんな日常があふれている町「人がつながるまちづくり」を目指している地域振興会(町会)活動へのご参加をお待ちしています。

【町会加入については、ご近所の班長・町会長までお気軽にお問い合わせください。】

地域振興担当 電話 6313-9734



レッツ トライ! まちがい探し

2枚の絵には、違うところが5つあります。探してみましょう。

さて、この絵の建物は、北区内にあります。名前や場所は?

(答えはわがまち北区3月号に掲載)



出題

はつらつ脳活性化サポーター支援チーム 篠田美紀(臨床心理士)、田村雅幸(心理セラピスト)、武嶋睦実(言語聴覚士)、楠元佐知子(音楽療法指導員)、竹田薫(健康運動指導士)



「認知症疾患医療センターから」

大阪市立弘済院附属病院 認知症疾患医療センター
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

認知症疾患医療センターは全国150か所を目標に設置され、大阪市では平成21年度に3つの医療機関が指定されました。認知症の鑑別診断・地域のかかりつけ医の先生との連携・種々の情報提供等を担います。北区を含む北エリア8区の担当の大阪市立弘済院附属病院では、認知症の方やご家族への支援に重点をおいた取り組みを行っています。もの忘れ外来のほか、診断後の御家族には認知症教室、家族会、御本人には、本人サポートの会、回想法などのプログラムを用意しております。

認知症は誰でもなりうる病気です。これがあると認知症になりやすいということを知り、健康に努め、おかしいなと思った時は早期に診断して適切な対応をすることが肝要です。毎日殆ど誰とも会わない、しゃべらないという生活は、認知症になる危険性を高めることが広く知られています。北区での取り組みのように、脳を含めた体・心の健康を維持するためには、社会との繋がりが重要です。さまざまな活動に、是非とも積極的に御参加御協力ください。

認知症の医療は確実に進歩しています。担当センターとして、最善の医療ならびに情報提供ができるよう日々努めていきたいと思っております。

※弘済院附属病院・認知症疾患医療センターの案内は次ページに掲載しています。



「いっしょにやってみよ! はつらつ脳活性化プログラム」

大阪市立大学大学院 生活科学研究科
総合福祉・心理臨床科学講座 准教授 篠田 美紀

これまで、認知症を予防するためには、運動をして頭を使うことが大切であるとされてきました。そのため、地域では運動を中心とした体操教室や、頭を使った脳を活性化させるための教室が開かれるようになり、認知症予防プログラムとして、全国で広く行われるようになってきました。しかし、最近になって、認知症を予防するためには、運動や脳の活性化とともに、人とのコミュニケーションが大切であることもわかってきました。

これらの知見をもとに、運動と脳活性化プログラムに加え、コミュニケーションを重視した心理プログラムを取り入れ、北区で独自に開発された認知症予防プログラムが「はつらつ脳活性化プログラム」です。本プログラムでは、皆で一緒に笑って励ましあいなから行う運動プログラムもありますので、体を整えるとともに、人のかかわりの緊張を自然にほぐします。また、日常は忘れていた懐かしい歌や暮らしの道具、時代の雰囲気などを皆で思い出していくと、お喋りが尽きません。テレビが初めて我が家にやってきた時のことや、お祭りの風景が鮮やかに蘇ってきます。思い出パズルや間違い探し、時代クイズなどで頭を働かせながら、昭和という時代を駆け抜けてこられた参加者の皆さんが共有する時間をサポーターが支えます。そうするうちに、これからやりたいことのお話も次々と出てきます。

このように、北区のプログラムは、心を動かし、体を整え、頭を使って、参加者が一緒に楽しみながら、皆で認知症を予防するプログラムになっています。どうぞ皆さん、ご参加ください。