

特集:住み慣れた地域で安心して暮らすために ―芦屋市の高齢者施策

芦屋市長
高島 峻輔



認知症を正しく知り これからの暮らしに備える

古和先生(神戸大学大学院教授)と高島市長が語る
認知症予防と安心して暮らせるまちづくり

問い合わせ 高齢介護課 ☎38-2044

神戸大学大学院教授
古和 久朋 医師



認知症って、どんな病気?

市長 神戸大学大学院医学系研究科教授で、認知症予防推進センター長の古和先生にお話を伺います。高齢化が進む中、認知症は多くの方が気になっている話題ですが、そもそも「認知症」とはどのようなものなのでしょうか。

古和先生 認知症とは、普通の老化よりも早く認知機能が低下して、日常生活や社会生活に支障が出る状態をいいます。

「コグニケア」で認知症予防とリスク管理

市長 認知症を予防するために、普段の生活でできることはありますか。

古和先生 まず大切なのは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防・治療することです。こうした病気は認知症のリスクを高めることが分かっています。その上で、今、科学的な根拠が高いとされている予防の方法が、「運動」「栄養管理」「社会参加」を組み合わせた取り組みです。

市長 いろいろなことをバランスよく続けることが大切なんですね。

古和先生 そうです。その考え方を取り入れたのが、私たちが提供している「コグニケア」というプログラムです。週1回の運動教室や2カ月に1回の専門家による講義、そして年1回認知機能の機能評価を組み合わせたもので、楽しみながら認知症予防に取り組めるプログラムです。

外出することが、脳へのよい刺激に

市長 外出することも認知症予防につながると思いますが、どのような効果があるのでしょうか。

古和先生 外に出て人と話をすると、思いがけない会話ややり取りが生まれますよね。そうした刺激が脳をよく働かせ、生活の質の向上にもつながります。

市長 芦屋市でも、高齢者の皆さんが外出しやすいように、バス運賃の助成を行っています。助成額を調整しつつ、定期券(グランドパス)への助成も新たに加えて継続していく予定です。

古和先生 安心して公共交通を利用できる環

境が整うことは、とても大切です。外出する機会が増えることで、健康寿命を延ばすことにもつながると期待しています。

「少し気になる」と思ったら早めの相談を

市長 ご家族が「最近、物忘れが増えたかな」と感じたら、どうすればよいでしょうか。

古和先生 例えば、同じことを何度も聞いたり、自分が失敗したこと自体を忘れてしまったりする場合は、加齢による物忘れとは違う可能性があります。気になることがあれば、一人で悩まず、かかりつけ医や専門の相談窓口にご相談してください。

市長 芦屋市には、市内5カ所の高齢者生活支援センターがあり、認知症に関する相談も受け付けています。ご本人やご家族だけで抱え込まず、ぜひ気軽にご相談いただきたいですね。また、10月からは「終活」の相談窓口もさらに充実させます。

古和先生 認知症が進むと、自分の希望を伝えることが難しくなることがあります。元気なうちに、これからの暮らしや医療について家族と話し合っておくことは、ご本人の意思を尊重するだけでなく、ご家族の負担を軽くすることにもつながります。

プロフィール:古和 久朋 医師

神戸大学大学院医学系研究科教授。脳神経内科医として認知症の診断や研究に携わる一方、予防の重要性に着目し、その取り組みを地域で実践しています。

認知症を正しく知ることが、安心して暮らせる第一歩

古和先生 認知症は、誰にでも起こりうる病気です。だからこそ、早い段階から正しく理解し、それぞれのステージに応じた対応をしていくことが大切です。

市長 芦屋市では、神戸大学と連携協定を結び、市民センター・老人福祉会館で「コグニケア」の教室を毎週開催しています。認知症予防に興味のある方は、ぜひ一歩踏み出してみてください。



「コグニケア」教室

―― は枠内・次ページ参照



高齢者施策特集は、広報番組「あしやトライあんぐる」でも配信しています。
◀YouTube「あしやトライあんぐる」

神戸大学監修 認知症予防プログラム『コグニケア』体験会

- 日時 9月9日(水)午後3時～4時30分
- 会場 老人福祉会館/市民センター 218室
- 内容 コグニケアの説明後、笑いながら頭と体を同時に鍛える運動教室を体験。
- 申し込み 申込フォーム・ホームページまたは(「コグニケア」で検索)・電話で。

- 問い合わせ 神戸大学 大学院医学系研究科 認知症予防推進センター
- ☎078-803-5469(平日・午前10時～午後4時)
- ✉padinfo@org.kobe-u.ac.jp



ホームページ



申込フォーム

市民向け講演会『MCI(軽度認知障害)について』

- 日時 11月30日(月)午後2時～3時30分
- 会場 保健福祉センター
- 内容 MCI(軽度認知障害)について/受診・相談のポイントと家族の関わり方
- 対象 市民・先着150人(要予約)

- 講師 森本耕平 医師 (神戸大学医学部附属病院)
- 申し込み 9月14日(月)～申込フォームまたは電話で。(定員に達し次第受付終了)
- 問い合わせ 精道高齢者生活支援センター ☎34-6711



申込フォーム