

## 恵心会・群生会が認知症講演会 安心して暮らせる地域作り考える

10月8日、旭川老人保

健施設ふれあいを会場に、  
医療法人恵心会（村井紀  
太郎理事長）と社会福祉

法人群生会（村井恵子理  
事長）の主催で、講演会

「認知症とともに歩む地  
域の未来」が開かれた（後

援Ⅱ北星・旭星地区地域  
包括支援センター、NP

O法人アクティブ・ウェ  
ルエイジング協会）。職

員や利用者、家族、地域  
の住民らが専門家の話に

耳を傾けた。

講演会は、日ごろから

老人を含む医療に取り組  
む恵心会と、ケアハウス

ふれあいやグループホー  
ムひまわりなどを通じて

老人介護に取り組む群生  
会が、認知症になっても

安心して暮らせる地域や

認知症への備えに取り組  
む地域づくりを目的に開  
催したもの。

まず「教育セミナー」  
では、メモリーケアクリ

ニック湘南の院長として  
認知症の人の在宅医療や

早期診断・早期治療に貢  
献している内門大丈医師

が講演した。「認知症の  
予防は三段階。一次予防

では発生させないこと。  
二次予防では早期診断・

早期治療。三次予防では

進行を抑えることを目指  
す」。内門氏はこのうち

一次予防について「高血  
圧症など生活習慣病のコ

ントロールに、中年期か  
ら健康に関するリテラシ

ーを高めて取り組む必要  
がある」と指摘した。

他に認知症の予防につ  
ながる活動として、身体

活動、日本食、社会活動  
などがある。うつ病は認

知症のリスクを高めるこ  
とから、中高年のうつを

予防することが認知症の  
予防にもなるという。

「体に良いことをいく  
つも同時進行でやるべき。

ただし、全部やっても認  
知症になる可能性はある」



認知症予防に役立つコグニ体操を披露



繁田氏



内門氏

どのほうが大切」  
認知症に診断さ  
れた本人は、とま  
どいや不安に直面

している。「何かをでき  
なくなつたとしても、時  
間をかければまたできる  
ようになることを伝えて、  
自信を取り戻してもらっ  
ことが大切」

第三部では、旭川老人  
保健施設ふれあい通所リ

ハビリテーションにおけ  
る認知症予防の実例紹介

として、コグニサイズを  
中心としたプログラムを

紹介。壇上で利用者やス  
タッフが身体を元気に動

かした。アクティブ・ウ  
エルエイジング協会（本

部東京、村井知恵理事長）  
は、この体操で全世代へ

の認知症予防の普及活動  
「レッツコグニの輪」プロ

ジェクトを展開している。

第四部は、認知症との  
共生・予防の両輪に向け

た地域づくりについて考  
えるシンポジウム。地域

包括センターやさまざま  
な福祉施設の職員、繁田

医師、内門医師らが意見  
を交換した。