

第86回 老年学 公開講座

最近の研究成果から、アルツハイマー型認知症の危険因子（病気が起きる時期を左右する因子）は様々であることがわかってきました。危険因子の中には、運動習慣、食習慣、知的活動習慣などのライフ

スタイルも含まれています。認知症予防は、このような危険因子を日常生活の中でできるだけ減らして、認知症になる時期をできるだけ遅らせることが最大の目的です。また、楽しく長続きさせることがコツでもあります。今回の公開講座第1部の基調講演では、「今日からできる認知症予防」というテーマで個人で取り組める認知症予防の方法をお伝えします。

第2部のシンポジウムでは、住民が主体的に認知症予防活動を地域に広げていく実践例をご紹介します。認知症予防の対象となる人の数は膨大です。保健師や運動指導士などの限られた専門職が住民を指導して予防活動を広めていくという方法では、地域全体の認知症の発症率を抑えることに限界があります。これからの認知症予防活動は、住民が自らその方法を学んで、主体的に取り組んで活動の輪を地域に広げて行く方法が望ましいと考えます。今回のシンポジウムでは、仲間同士で認知症予防活動に取り組んだり、地域ぐるみで認知症予防活動を支援したりしている方々をお招きして、活動状況や課題について話題提供して頂きます。

シンポジウムの実践例を参考に、皆さんも自分達の地域で「これならやれそうだ!」「これなら楽しそうだ!」と思える予防活動を始めて、認知症に強いまちづくりを目指してみませんか。

東京都老人総合研究所 自立促進と介護予防研究チーム 研究部長
認知症予防対策室 室長 **本間 昭**

認知症に

強

いまちを作ろう!

