

# 考えよう！ 認知症にならない まちづくり

**誰**もが認知症にはなりたくないと思っています。しかし、実際には、65歳以上の方が介護が必要な状態に至る理由として、認知症は常に上位に入っています。また85歳以上の5人にひとりが認知症になるともいわれています。

**認**知症の中で最も多いのがアルツハイマー型認知症です。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。体質的なものから運動習慣などのライフスタイルや食事まで含まれています。「認知症予防」の目的は、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です。偏った食事をしないとか、適度な運動をした方がいいことが理屈ではわかったとしても、実際の生活の中ではなかなか実行できないのが現実です。確かに、一人ではこのような習慣を作ることは難しいのですが、個人でできることもありますし、仲間を作って習慣にする方法もあります。

**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手取り足取り住民の予防活動に取り組んで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は限界があります。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**回の講演会では、第1部で個人で取り組める認知症予防の方法をお伝えします。さらに第2部のパネルディスカッションでは、行政と住民が協力して認知症予防活動を広めるための取り組みや、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。今後ますます必要とされる「認知症予防」。私たちの地域で、つまり住民パワーで何ができるのか、皆さん一緒に考えていきましょう。

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



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所

広報・普及担当

電話 **03-3964-3241** 内線 3008  
<http://www.tmig.or.jp>