

例会日：火曜日 12:30～13:30

例会場：三条ロイヤルホテルTel34-8111

事務局：三条市本町3-5-25 三条ロイヤルホテル内

TEL 0256-35-7160 FAX 0256-35-7488

HP：http://www.sanjo-nrc.org

本日の行事：「市内4RC合同例会」 講演「認知症の早期発見と予防」

- ◆本日の出席：58名中36名
(内記帳9名)
- ◆先々週の出席率：58名中41名 70.69%
(前年同期 80.00%)
- ◆3月の出席状況：会員数58名・例会数4回
平均出席率 71.55%
前年同月 76.54%
- ◆先週のメイクアップ(敬称略)
 - 3日 4RC会長幹事会 外山裕一
 - 4日 三条東RC 石川勝行、岡田 健
石川友意
 - 6日 阿賀野川RC創立20周年
高橋研一、松山浩仁
 - 8日 三条南RC 石川勝行、樋口 勤
 - 10日 三 条RC 樋口 勤

◆会 場	ジオ・ワールドVIP
開会点鐘	12:30
出席会員数	117名

会長挨拶：松永一義会長(三条RC)



年に一度の4クラブ合同例会です。毎回、担当クラブが知恵を絞って、色々な勉強をさせてもらっております。歴史や佐渡金山の話、大変勉強になったと思います。

今回は、川瀬ガバナー年度に、先生より肝煎りでのこの認知症の問題を取り上げようと、児玉先生にお願いをして、今日に至りました。

県内のクラブが真剣にこの問題に取り組んでいると聞いています。

必ず自分の身にも回りにも起こる事です。オレンジリングをして、見守る方になりたいと考えていますが、こればかりは分かりません。

家族の中にも、仲間にも起きうる問題です。この勉強会が皆さんの役に立てばと思います。

講師紹介：西山徳芳 幹事 (三条RC)



演題「認知症の早期発見と予防」

新潟医療福祉大学 医療技術学部 診療放射線学科 教授 児玉 直樹 様



認知症は突然発症するのではなく、徐々に認知機能が低下し、健康な状態から認知症へ移行していきます。認知症とは、脳の複数の認知機能の低下により、日常生活に支障をきたした状態です。認知機能の低下を促進する因子と遅らせる因子が拮抗しながら、徐々に認知症へと移行していきます。認知症の発症を予防する1次予防、認知症を早期に発見し、軽症からの症状の進行を防ぐ2次予防、認知症が明らかになっても、予防的な視点に立って本人の意向を尊重し家族や仲間と一緒に暮らせることを目指す3次

予防と分けて考えると、認知症予防の意義と介入の果たす役割がわかりやすくなります。また、認知症予防においては「知的刺激」や「社会とのつながり」も必要となります。

認知症の危険因子とされるものには、加齢、遺伝子、うつ病、生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリック症候群)などがあり、防御因子としては、知的刺激、運動、社会参加などのライフスタイルがあります。このなかで、生活習慣病とライフスタイルはすべての人に関わるもので、修正可能な因子です。生活習慣病

を管理し、ライフスタイルを改善することが認知症の1次予防となります。認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）から人との約束を覚えることや、周囲に気配りをするなどの能力が低下していきます。周囲の人々との関係を保つことが難しくなり、無為な生活を送るようになります。この段階でできることを引き出し、人との関わりを持つことが重要になります。これが認知症の2次予防です。私たちは体の不自由な人には手を差し伸べます。しかし、認知症は外見からの判断が難しいため、忘れることを責めたり、馬鹿にしてしまうことがあります。人は愛され、感謝され、必要とされることを求めます。認知症が進行しても本人ができることをしてもらい、できないことを支援することで、その人らしく生きがいを持ち続ける機会を増やすことが重要です。これが認知症の3次予防です。

フレイル（虚弱）とは、加齢により心身ストレスに対する抵抗力が低下し、日常生活機能障害、要介護状態、そして死亡に陥りやすい状態であるものの、適切な介入で健康に戻る可能性をもつ状態をいいます。診断基準としては、体重減少、疲れやすい、筋力低下、歩行速度の低下、身体活動の低下のうち、3項目以上に該当するとフレイルとなります。サルコペニアを基準とした概念です。フレイルは身体的、心理的、社会的側面から相互に影響を及ぼし認知症との関連性も強いといわれています。

アクティビティによる認知症予防は、運動と知的刺激の複合的な影響によります。ダンスや楽器演奏などのアクティビティが座学の健康指導などよりも認知機能に良い影響を与える、麻雀や太極拳が手工芸よりも認知機能の低下を遅らせる、音楽療法の有効性など、様々な介入効果が検討されています。アクティビティを脳活性化として活用するためには、どれだけ集中させられるか、長く続けることができるか、やる気と楽しさを引き出すか、が大切です。これは2次予防、3次予防にも通じるもので、新奇性、季節感、競争心、報酬、役割、笑い、協力、などを考慮したプログラムづくりと役割分担により、進行する認知症の長期の経過を変え、生き

がいを与えることができます。

デメンシア・フレンドリー・コミュニティとは、認知症に対する偏見や差別のない社会、認知症とともに生きる人々が包摂される社会、という意味で使用されています。日本では、2014年10月に認知症の当事者が日本認知症ワーキンググループ（現在は一般財団法人日本認知症本人ワーキンググループ）を発足させ、「認知症になってからも、希望と尊厳をもって暮らし続けることができ、よりよく生きていける社会を創り出していくこと」を目標に活動すると宣言しました。さらに、東京で開催された認知症サミット日本後継イベントにおいて、認知症の診断を受けても本人が必要としている支援を受けることができない状況を「空白の期間」と呼び、この間に絶望してしまう人が数多くいる現実を訴えました。これらを受け、2015年に認知症施策推進総合戦略「認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて」（新オレンジプラン）を発表し、「認知症の人やその家族の視点の重視」を、政策全体を貫く理念であると説明しました。現在、さまざまな地域で、認知症の当事者が政策の立案や地域づくりに参画する動きが現れはじめています。

デメンシア・フレンドリー・コミュニティでは、認知症と共に生きる人々の安全や幸福を求めめるだけではなく、コミュニティに暮らすすべての人々が認知症の本人がもつ力をよく理解し、国、県、市、町、村の価値のある大切な一員であることとみなすことが大切です。また、認知症の本人、家族、コミュニティに暮らすすべての人々の基本的な人権を認識し、人として“あたりまえ”に生きること、差別されないこと、“意味のある”社会参加を実現することが必要です。そのような視点から、人々の意識、教育、情報、サービス提供体制を変革していかなければなりません。アクセシビリティを確保すること、診断前支援や診断後支援の質を高めるとともに、その倫理的側面をよく考え、認知症と共に暮らせる地域づくりや物理的な環境づくりを進め、社会資源を整備することが重要な要素となります。

◆ 記念品贈呈



◆ 次年度担当クラブ挨拶 田代徳太郎 会長(三條南 RC)

