

下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！



Vol.32 とちぎオレンジFES!2025

下野新聞認知症カフェプロジェクトプレゼンツ「とちぎオレンジFES!2025」が2月22日、栃木県庁県民広場と県総合文化センターで開催されました。県民広場には各種団体のブースが並び認知症を啓発、同センターでは「認知症を正しく理解しよう～認知症の人が見ている世界～」と題し、株式会社Re学代表の川畑智さんが講演、シンポジウム、お笑いライブも開催されました。企画制作/下野新聞社ビジネス局

下野新聞

認知症カフェ プロジェクト2024



「知っている」の反対は何ですか。「知らない」です。認知症の方が全く知らないのかというとそんなことはない、頭の中には人生の知識・経験は詰まっています。認知症の症状が進んでくると頭の引き出しが開けづらくなり、知らないんじゃないかと答えるが曖昧になる。そして症状には波があるのです。不安のサインについてお話しします。私たちは駐車した場所が分からなくなった時に、ウロウロ、キョロキョロ、イライラ、ソワソワ

不安は不穏招く

認知症の方は、少し前の物事の記憶が苦手で、1〜3秒たつと忘れることがあります。トンと見失ってしまします。これ、「続きの自分がいなくなる」という感覚なんです。ディサービスに来て「家へ帰る」というのはこの感覚。どこまで来たのか分からないから、とりあえず振り出しに戻ろうとします。

認知症になるリスク、生涯で経験する確率をご存じですか。2人に1人は認知症になります。これは「認知症になる」とことを前提に備えることが、とても大切な考え方です。

認知症は昔のイメージとは違います。新しい学問として学び直したほうが良いです。認知症の方の苦手と得意をちゃんと整理して正しく工夫して接しましょう。



株式会社Re学代表・理学療法士
川畑 智氏



家族の会・金澤 林子さん



みきさんの夫・ようへいさん



さとう みきさん

シンポジウム

認知症の方は、少し前の物事の記憶が苦手で、1〜3秒たつと忘れることがあります。トンと見失ってしまします。これ、「続きの自分がいなくなる」という感覚なんです。ディサービスに来て「家へ帰る」というのはこの感覚。どこまで来たのか分からないから、とりあえず振り出しに戻ろうとします。

認知症は昔のイメージとは違います。新しい学問として学び直したほうが良いです。認知症の方の苦手と得意をちゃんと整理して正しく工夫して接しましょう。

認知症になるリスク、生涯で経験する確率をご存じですか。2人に1人は認知症になります。これは「認知症になる」とことを前提に備えることが、とても大切な考え方です。

認知症は昔のイメージとは違います。新しい学問として学び直したほうが良いです。認知症の方の苦手と得意をちゃんと整理して正しく工夫して接しましょう。

認知症を正しく理解しよう～認知症の人が見ている世界～

「心揺さぶる」会話は分かる

ど、もしかして探し物ですか」と声を掛けると不安が減っていき、認知症の方はどんな不安になる症状が進みます。しかし、誰かがしっかりとこういふ風に伴走してくれば不安は減っていき、認知症で一番イメージしやすいのは、「同じことを言ったり聞いたりする」です。でも本当に記憶が苦手になったと同じことを言えないはずで、忘れそうだから確認しようという聞き、迷惑を掛けないように頑張っているのです。

手がかりを残す

認知症の方、ちゃんと覚えられます。覚えろという法は「心を揺さぶる」とです。喜怒哀楽で脳の扁桃腺という体が揺さぶられると記憶をする海馬に情報が行きます。心が揺さぶられると海馬が「しっかりこれを覚えよう」と頑張ってくれます。感情の少ないメッセージ

ジを出しても頭、感情には引かかりません。ですから、扁桃腺に手がかりを作つてあげるのです。手を握りながら話す、「ありがとう、ごめんね」を会話の最初に付けて話す、などです。頭に少しでも手がかりを残すよう声掛けすることが大切です。また認知症の方は、会話のスピードが2〜3倍速に聞こえて言葉の理解が苦手になってきます。ですから私たちが急いで話せば話すほど、早送りに聞こえます。

ならばどのように話せばいいかというと、「ゆっくり」話すと同時に、身ぶり手ぶり、表情、態度、所作が大切です。身ぶり手ぶりを先に話をして始めることと伝わりやすくなります。認知症の方は「できない存在」ではありません。誤解と曖昧の中で一生懸命努力して生きています。認知症に対してどのような伴走ができるのか、パートナーになれるのかを考えていただけるとありがたいです。

認知症の知識増やそう

シンポジウムには、川畑さん、若年性認知症で東京在住のさとうみきさん、夫のようへいさん、認知症の人と家族の会栃木県支部代表金澤林子さんが登壇し、認知症当事者の思いや支援の在り方について語り合った。

みきさんは2019年に若年性認知症の診断を受けた。「診断後は、認知症になつたら何もできなくなると、何も分からなくなると、何も思わなくなると、本人も家族も諦め、絶望感を吐露、ようへいさんは「正直、掛け

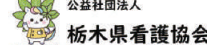


川畑さんは「認知症の症状は千差万別。知識を増やして、認知症の方もそうではない方も安心して生活、活躍できる社会にしていきたい」と呼びかけた。

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。



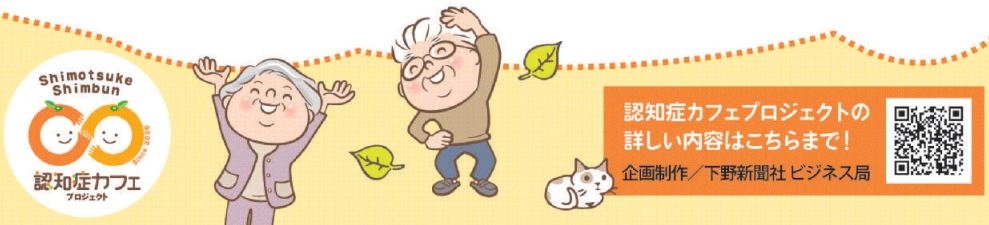
企画協力



応援医療機関

赤羽医院、宇都宮リハビリテーション病院、皆藤病院、新宇都宮リハビリテーション病院、杉村病院、長島医院、那須南病院、根本医院、真岡中央クリニック、両毛病院

認知症オフィシャルサポーター ～忘れちゃってもわたしはわたし！オレはオレ！～2024



認知症カフェプロジェクトの
詳しい内容はこちらまで！
企画制作/下野新聞社ビジネス局



栃木県ゴルフ場協議会



ゴルフで健康づくりのお手伝い

認知症予防に効果があるとされるゴルフを多くの高齢者に楽しんでもらおうと、「JGA WAGスクール(全8週)」を県内2カ所のゴルフ場で毎年開催しています。プロゴルファーから、ゴルフの基本やスナッグゴルフの指導を受けることができ、多くの方から好評いただいています。

これからも、ゴルフを通じて健康づくりなどのお手伝いをしていきたいと考えております。

宇都宮市下戸祭2-2-6 ☎028-621-0413

みんなで楽しく！
ウズまごダンス
加齢とともに筋力や運動機能が低下する状態のことを「フレイル」(虚弱)といいます。「フレイル」が進めば、やがて「要介護状態」になります。ウズまごダンスは、「フレイル」の予防や、軽減を目指すことを目的に考案した運動です。幅広い世代と一緒に楽しくダンスをして、「フレイル」を予防しませんか。

動画はこちらのURLを検索または、QRコードを読み取ります。
<https://www.youtube.com/watch?v=3Qy18fxQGHA>

フレイルってなあに？

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態をいいます。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが可能です。



フレイル予防の3つの柱

運動

足腰の筋力を維持して転倒等を防ぎましょう。運動は筋肉を鍛えるだけでなく食欲や健康にも影響します。

栄養・口腔

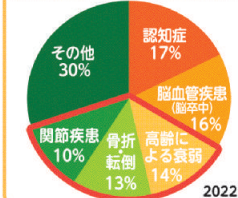
食事は活力の源です。バランスの良い食事を3食しっかりとしましょう。また、お口や歯の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

社会参加

人と人とのつながりをもつことはフレイル予防に有効です。自分に合った楽しいと思える活動を見つけましょう。

どうしてフレイル予防が必要なの？

要支援・要介護になる原因



◆介護保険の認定で「要介護」「要支援」となる原因は、約4割が「身体機能の低下(フレイル)」に起因するものです。

2022年厚生労働省国民生活基礎調査

年を重ねても自分らしくいるために
ついでに、気軽に、ちょっとずつ、
フレイル予防は始めませんか？

栃木県保健福祉部高齢対策課 TEL 028-623-3148
健康長寿とちぎWEBで、フレイル予防の取り組みを詳しく紹介しています

健康長寿とちぎ フレイル予防

検索

