

認知症と タカハマの これから



現在、65歳以上高齢者の約7人に1人が認知症、正常と認知症の中間の状態の軽度認知障がい（MCI）と合わせると約4人に1人が認知症または予備軍といわれています（厚生労働省試算）。10年後の平成37年には、65歳以上高齢者の約5人に1人が認知症と見込まれており、私たちの身近な問題となっています。

市では、こうした将来を見とおして、国立長寿医療研究センターと共同で認知症予防の取組みに力を入れています。認知症予防研究の第一人者である島田裕之先生に、話を伺いました。

島田裕之先生

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学センター
予防老年学研究部長

高齢者の健康増進、特に認知症や寝たきりの予防に効果的なプログラムに関する研究を行っている。



認知症とはどういう病気ですか？

認知症は、年齢とともに発達した精神機能が慢性的に低下した状態で、それによって日常生活に支障をきたした状態をいいます。背景には何らかの病気が存在します。多くはアルツハイマー病と脳血管疾患ですが、それ以外の病気によって生じます。認知症は加齢との関連が強く、年を取るほど増えます。80歳以上の人では、年間に4%が認知症になるともいわれており、誰にでもおこりうる身近な病気といえます。

認知症は予防できますか？

認知症を完全に予防する方法は、まだありません。大切なのは発症を遅らせることです。薬もありますが、健康的な生活習慣が効果的だと考えられています。具体的には、バランスのよい食事、適度な運動、社会的な活動などです。

認知症予防はすべての人に必要ですが、特に記憶、注意力などの認知機能が低下し始めた人は認知症になりやすいので、積極的に予防活動を行っていただくことが大切です。認知機能は年齢とともに低下しますが、年齢相当以上に低下する人は要注意です。あなたの認知機能はどうでしょうか？

認知機能検査で、自分の状態を確認することをおすすめします。

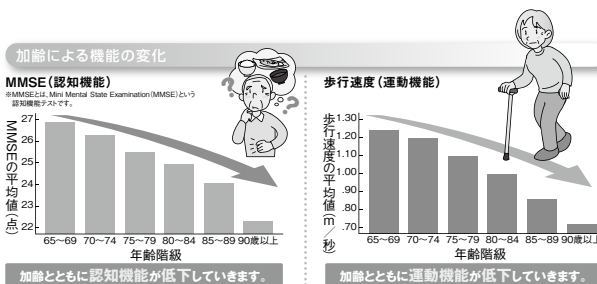
認知機能検査は、 どこで受けられますか？

高浜市では今年度、国立長寿医療研究センターと共同で、60歳以上の方を対象に機能健診「脳とからだの健康チェック」が実施されます。通常の健診とは違い、認知症や寝たきりの危険性を早期に発見するための検査で、無料で受けられます。まだ一般的には行われておらず、先進的な取り組みです。ぜひ、この機会に参加してください。

家族や地域は、増え続ける 認知症の人に対応したら よいでしょうか？

だれでも行動には意図があり、大切なはその人の気持ちを察することだと思います。相手の気持ちになって考えることに特別なスキルは必要ありません。

認知症の人を理解するためには、この病気をよく知ることが大切です。誰にでもおこりうる病気です。ちょっとした気づきや声かけなど、できる範囲で皆さんが手助けすれば、認知症になっても住みやすいまちになりますよね。また、そうした社会的なつながりがあなた自身の認知症予防にもなります。



▲出典「脳とからだの健康チェック2015パンフレット」