

平成 27 年度 美濃加茂市認知症予防事業 参加報告

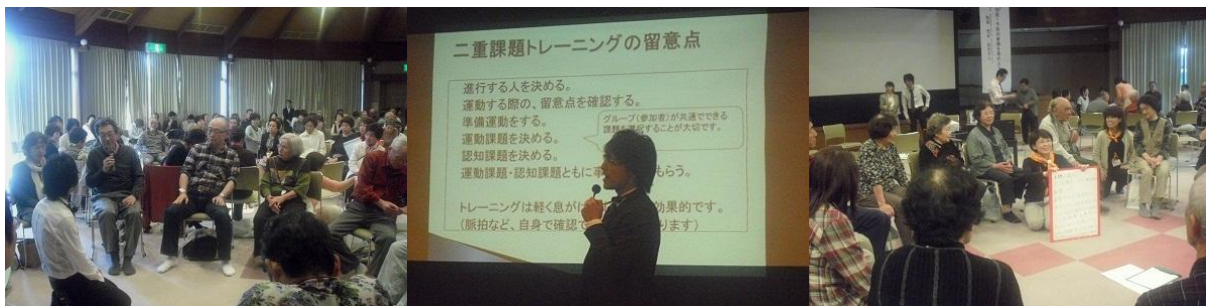
日時 : 平成 27 年 11 月 6 日 (金) 13 : 30～15 : 30
会場 : 美濃加茂市 総合福祉会館 ふれあいホール

今回、平成 27 年度 美濃加茂市の認知症予防事業「認知症予防講演会」に参加させていただきましたので報告します。

「認知症、まずは予防から ～仲間や地域で取り組もう～」と題し、認知症専門医から認知症に関する講話と、理学療法士から認知症予防を目的とした運動体験というプログラム構成で行いました。

日常生活の中に潜む認知症のリスクファクター（危険因子）や予防の重要性を医師の先生がお話された後だったので、少し不安な表情を見せる参加者もいらっしゃいましたが、体験会に移ると次第に表情も緩み、お隣の方と談笑ながら参加する姿も垣間見えました。

運動体験は「認知課題」と「運動課題」を合わせた二重課題トレーニングを中心に行いました。



認知課題には「しりとり」を、運動課題には椅子に座ったままの「足踏み」を選択し、頭で考えながら軽く息が弾む程度の有酸素運動が重要であることをお伝えしました。

実際に行ってみると、認知課題である「しりとり」がスムーズに出て来なかったり、運動課題の「足踏み」が少し疎かになったりリズムが乱れたり自身や周囲の反応を見ての笑い声も飛び交っていました。

また参加者から『こういう方法が予防にいいんだよね…見たことあるわ』『でも実際、一人ではなかなかやれないよ…』という声も聞こえてきました。

最近ではテレビなどのメディアから情報を得られる機会は多くなってきています。しかし実際に実行すること、また課題の難易度設定や運動継続の難しさは、誰もが不安を感じる所だと思います。だからこそ認知症予防を含めた地域活動は、リーダーになる方が重要と考えていました。

今回の体験会には大きく 2 つの目的を挙げていました。一つは参加者の皆様に認知症予防の方法を知って体験頂く事。もう一つは支援センターのスタッフの方々が、今後の地域事業の中で運営が行えるようリーダー体験をしていただくという事です。

- ① 最初は理学療法士がモデルグループで実演。
- ② 次に参加者で 15 名程度のグループを作り、各グループにリーダーを配置。

③ 各グループの進行はリーダーとなった支援センターのスタッフの方々が担う。

④ 実際に体験。

上記のような流れで進めていきました。

各グループの参加者はリーダーとなった支援センターのスタッフを中心に、懸命に二重課題トレーニングに励んでおられました。

参加者は221名（支援センタースタッフ除く）。その中で60～80歳代が半数以上を占めました。20代から50代の方（民生委員や各事業所のケアマネ）も参加されていたのが印象的でした。

認知症の支援、介護にあたる方々の「予防」への関心の大きさが改めて実感できました。

だからこそ予防方法を知ることはもちろん、その活動を継続するための「仕組み・仕掛け」作りも必要と感じます。

普及活動について今後も理学療法士として携われることを見出しつつ、運動およびリハビリテーションの重要性を伝え、また地域生活を支える職種の一つとして活躍できる場を作れば…と、大きな展望ですが考えています。



<二重課題トレーニングの説明時 : 皆様、熱心に聴いておられました。>



当日の参加者の皆様には、協会が作成した介護予防冊子も配布させていただきました。

より一層、地域の皆様一人一人の「健康への意識」が高まることを期待します。

のぞみの丘ホスピタル
理学療法士 中津 智広