市民フォーラム 第８回 認知症サミット鳥取 in 米子 2018

市民フォーラム「第８回認知症サミット鳥取」が７日、米子市文化ホールで開かれた。「日常生活で直面する問題と解決の助言」をテーマに、市民ら約400人が基調講演などを通して、認知症予防の現状や当事者支援などについて認識を深めた。要旨を紹介する。

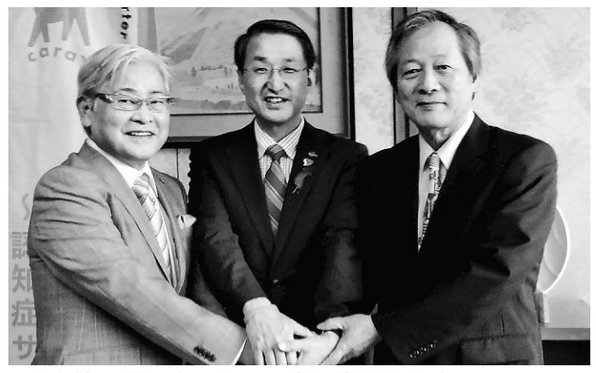
ごあいさつ

認知症サミット鳥取実行委員長
小田　貢氏

認知症サミットは、認知症になっても本人やその家族が、地域でより良い生活が送れる社会を目指して開いています。日常生活に役立つ認知症の知識を皆さんと共有し、一緒に認知症に対する理解を深め、家庭や地域でも認知症について意見交換がされることを期待しています。

鳥取県知事
平井伸治氏

鳥取県では認知症予防に向けて、さまざまな取り組みをしています。大切なのは認知症を予防し、認知症の人のクオリティー・オブ・ライフを保障する、人の力だと思います。フォーラムを通じて、多くの人が認識を共有し、未来に向かって素晴らしい人生が送れるサポートの仕組みを話し合っていただきたいと思います。



■主催　認知症サミット鳥取実行委員会
■共催　社会福祉法人・医療法人真誠会、鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座環境保健学分野、鳥取看護大学・鳥取短期大学、NPO法人がいなネット、「新老人の会」鳥取支部
■後援　新日本海新聞社など

基調講演 「認知症予防の現状と今後の展望」

MCI判定で早期発見、予防

鳥取大学医学部保健学科
生体制御学講座環境保健学分野教授
浦上克哉氏

認知症予防は発症予防だけでなく、早期発見、早期対応（治療）、進行防止も含まれます。厚生労働省の報告によると日本の認知症患者は46・2万人、65歳以上では7人に1人が認知症といわれ、予備群である軽度認知障害（MCI）の人も400万人と推計されます。近年の認知症予防研究から、MCIの段階で予防を目的とした治療や対策を行うことで、回復の可能性があると考えられています。運動と知的活動、コミュニケーションの三つを柱とした予防策が有効です。

認知症と生活習慣病には密接な関係があり、近年の研究では、糖尿病や運動不足、喫煙、高血圧などの認知症発症の危険因子をコントロールすることで、35％は修復が可能だと報告されています。聴力低下も注目され、認知症予防のために早くから補聴器を使うことが良いといわれるようになりました。

アルツハイマー型認知症は嗅覚障害から起こることから、アロマセラピーによる予防対策を行っています。弱った嗅神経をアロマで効果的に刺激し、回復させることで改善効果が表れています。副次的な効果として睡眠の改善もみられました。

MCIの場合、予防を目的とした治療や対策をすることで1割は正常に、4割はMCIに留まり、5割が認知症になるといわれます。MCIの早期発見と、ターゲットを選んで予防対策をすることが重要です。2004年の琴浦町での取り組みでは、物忘れ相談プログラムという検査機器を使ってMCI判定と予防教室を行ったところ、町の介護保険費用削減に効果がありました。

11年に立ち上げた日本認知症予防学会は、会員数が2千人を超えました。科学的根拠（エビデンス）に基づいた予防活動の実践、普及を支援、また、認知症予防専門士の制度を設け、人材の育成にも努めています。6月14日を認知症予防の日として制定しました。これを機に、啓発イベントが各地で開催されることを期待しています。

座長
鳥取看護大学
鳥取短期大学理事長
山田修平氏

運動など予防効果に期待

浦上先生は認知症の研究者であり、認知症の治療、予防も実践されています。物忘れ相談プログラムなどを使って、早期に診断をし、MCIであればまだ改善の手があるということでした。予防には、運動や知的活動、コミュニケーションが重要で、良い睡眠やアロマセラピー、バランスの取れた食事なども予防効果を期待できるということです。

講演 「死に向かって成長する―認知症にならないことが人生の目的ではない―」

将来のイメージを持つこと

医療法人・社会福祉法人真誠会理事長
認知症サミット鳥取実行委員長
小田　貢氏

平井知事がビデオレターで、「何歳まで生きるのかが大切ではなく、どのように生きていくかが大切である」というリンカーンの言葉を引用されました。実は、この言葉こそ、私が皆さんに申し上げたいことなのです。自分の命を長くする目的は何か、将来どのような高齢者になりたいのかというイメージを持つことが大切です。

多くの人が認知症にはなりたくないと言いますが、認知症の人は、これまで長く頑張った人だという証明です。認知症自体が怖いというより、認知症になったときに、優しく面倒を見てくれる人がいないことが怖いのです。認知症でも家族に大切にされる人は大勢います。万が一、認知症になっても家族に愛され、世話をしてもらえる人間関係を今から築いておく必要があります。「かわいいおじいさん、おばあさん」を目指しましょう。

人生100年時代に向かい、「目的と喜びをなくした長寿に意味があるのか」「生きていることだけでも本当に幸せなのか」という問いに皆さんは答えられるでしょうか。樋口一葉や滝廉太郎のように命は短くとも、歴史に残る偉業をなしえた人もいます。50歳から天文学を学び、日本地図を作った伊能忠敬のような人もいます。何歳になっても始めることを忘れてはいけません。人はいくつになっても生き方を変えることができるのです。

恩師の故日野原重明先生は「歳を重ねるごとに精神的には成長する。無限の可能性がある。人の役に立ちなさい」と教えてくださいました。老いとは「衰弱」ではなく、成熟です。そして、死を見つめることは、今日を精いっぱい生きることにつながります。

一躍時の人になった、スーパーボランティアの尾畠春夫さんの報道を見て、人間の生き方の価値は、学問でも経歴でもなく、善意をもって行動することが人のためになり、自分自身も満足できる人生が送れるのだと改めて考えさせられました。

座長
元新日本海新聞社
中部本社主幹
佐伯健二氏

心は成長していく

認知症になることが怖いのではなく、怖いのは認知症になったときに、優しく世話をしてくれる周りの人がいないことだということでした。歳を重ねて体は衰弱しても、心は成長していくのだと示されました。愛される人間関係を作り、目的や喜びをもって生きましょう。そのためには「利他の心」に立って生きることです。

● 発 表 ●

「認知症の方とどのように接していくか」

医療法人・社会福祉法人真誠会　認知症教育担当師長
認知症予防専門士　認知症ケア上級専門士
小徳美千子氏

言動の理由探ること

認知症の人を介護するご家族や、介護現場の職員から、排せつに関することやコミュニケーションの難しさについての質問をいただきます。認知症の人の言動には必ず理由があります。排せつなど基本的生活習慣に失敗したことを知られることは、自尊心が傷つき、介助拒否につながります。介護者は認知症の人の言動の理由を探ることが大切です。

たとえ認知症になっても悪化させないためには、歯のない人は早期に義歯を入れ、人の話が聞き取りにくくなったら補聴器を使ってください。認知症が進んでも心は豊かに生きているので、たくさんの思い出を残してほしいと思います。

「畑づくりを通して認知症通所者と地域とのつながり」

弓浜脳活性クラブ真誠会
若竹庵事業所長
杉谷めぐみ氏

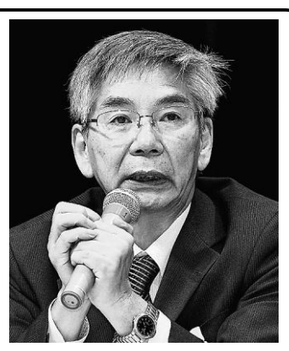
交流深め、理解と改善

認知症の人が地域で安心して暮らすためには、地域の人に認知症について理解してもらう必要があります。そこで、公民館のサロンや、オレンジカフェに通所者と積極的に出掛け、交流を深めていきました。長年使用していない農地を借りて、畑づくりを始め、2017年6月に「崎津活性化プロジェクト夢農園」を開園しました。サツマイモの苗植えや、秋には収穫祭を行いました。

畑づくりを通して、地域の人は認知症に対する理解が深まり、通所利用者は認知症の維持改善が見られたことから、脳が活性化したと考えられます。

身近な支援で生活楽しむ力

座長
南部町国民健康保険西伯病院長
高田 照男氏



認知症の人に対して、できない人、分からない人、困った人というイメージが少なからずあると思います。認知症の人の言動には意味があることを理解しましょう。身近にちょっとした支援があれば、認知症の人も生活を楽しむ力はまだまだ残っています。役に立てる、感謝されることは、喜びになり、生きていく力が発揮できると感じました。

市民フォーラム「第8回認知症サミット鳥取in米子2018」の開催をお慶び致します。（順不同）

高齢社会 認知症社会 に貢献する
医療法人 社会福祉法人 真誠会
米子市河崎580　TEL 0859-24-5666　http://www.hospitown.or.jp　院長　小田　貢（認知症サポート医）
認知症のご相談
リハビリのご相談
生活支援のご相談
福祉用具のご相談
を承ります。

NPO法人 がいなネット　理事長 小田　貢

鳥取大学発ベンチャー 研究開発商品
～鼻から予防する認知症～
Re:Brain（リ・ブレイン）
0120-960-299
http://brainaroma.com
■発売元／株式会社ハイパーブレイン
昼はすっきり　夜はぐっすり

システムクリエイター 株式会社エッグ
http://www.egg.co.jp
〒683-0805　米子市西福原4丁目11-31
TEL.0859-36-8881

KOA　IBM特約店　富士ゼロックス特約店　株式会社ケーオウエイ

ニーズに応え、地域社会に貢献する
Rinx 総合建設業 株式会社リンクス
代表取締役　池田 幸仁
境港市蓮池町50-1
TEL.0859-42-5335　FAX.0859-42-5336
http://rinx.info
リンクス　境港市　検索

建築工事・仮設工事・解体工事
㈱ミキ建設
代表取締役　吉柳一美
米子市彦名町5949番地　TEL0859-21-4877

(株)リョーキ
NDソフトウェア(株)
(株)コタニ
(株)平設計
イシバシホールディングス(株)
(有)米子報知機
(有)ラブリーガーデン
栄徳商事(株)
西部ホンダ販売(有)カーセンス
松江リース(株)
和幸電通(株)米子支店
スイコー(株)
三和商事(株)米子支店
(株)中電工　米子営業所
(株)米子マツダ
大和設備㈱米子支店
求人情報紙 グローリー
アスカ保険サービス
医業経営コンサルタント(経営)有和寛之
米子ガス(株)
水野商事(株)
イワタ建設(株)
(有)キット
よみドライ
岡田電工
(有)OSK
日産プリンス鳥取販売(株)米子店
ANAクラウンプラザホテル米子
労務経営オフィスヒューマン
山陰エレベータ(株)
エディオン米子店
(株)さんれいフーズ
(有)メディカルフロンティア
(株)日本ケアサプライ
豊田工芸
(有)松本組
(有)ホームケア渡部建築
(有)福井事務機
協和通信工業(株)
東京印刷(株)
永瀬石油(株)
長田廣告(株)
リコージャパン(株)鳥取支社
花の館
(有)ほそい牛肉店
東亜ソフトウェア(株)
(有)エフエスエーシステムズ
(株)備中屋本店
(株)松本油店
山根商事(株)
ワタキューセイモア(株)中国支店米子営業所
(株)岡田商店
ダイハツ米原
(株)ジョモネット山陰