

### ◆認知症について正しい知識を持ちましょう part 15

今月号は、『認知症の予防についての考え方』について紹介します。

#### 《発症のリスクを少なくする》

認知症は脳の神経細胞ネットワークが何らかの原因で壊れてしまうことで生じ、これは加齢が最も大きな原因です。このため、認知症は防ぎようがないと思われがちですが、認知症の約2割を占める『脳血管性認知症』の予防には、高血圧や高脂肪症、肥満などへの対策がとても有効です。また、認知症の半数以上を占める『アルツハイマー病』でも、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす、または発症を遅らせることが示されています。特に、楽しく運動することは、脳のアルツハイマー病変を弱めたり、記憶をつかさどる海馬の働きを高めることが示されています。認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、運動や食事に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待されています。

老化による脳の変病に廃用（脳を使わないこと）が加わると認知症の発症や進行を早めることにつながります。つまり、廃用は認知症の原因というより、加速因子といえるでしょう。また、廃用の背景には、うつ病や、アルツハイマー病初期に見られるうつ状態がしばしば隠れています。ただ何か行事などに誘い出すだけの対応ではなく、その方の抱える不安や混乱に理解を示し、場合によっては抗うつ剤などの治療も考えましょう。



#### 《脳の活性化を図る》

脳の活性化には、いろいろな方法がありますが、大切なことは楽しく行うことです。仲間と一緒に昔の遊びや仕事などを語る回想法、音読や計算などの学習、前向きに生きていこうとする意欲向上のために音楽や絵画などの趣味活動などを続けていくことが大切です。本人が嫌がるのに強要するのは本人のストレスや自信喪失につながり、逆効果の場合も少なくありません。

大崎町でも、『認知症予防』や『閉じこもり予防』などの介護予防事業にも取り組んでおり、仲間と楽しい時間を共有することによって、認知症の症状の悪化、『廃用性認知機能低下』について一定の効果があると考えています。詳しくは、保健福祉課 介護福祉係へお問い合わせください。



### ◆大崎町の介護保険事業の報告

介護保険事業実績についての報告（利用者の1割または2割負担を除いた大崎町の支払い分）

第1号被保険者（65歳以上の人）		4,961人	平成28年3月末日 現在
要介護（支援）認定者		1,020人	
給 付 実 績	在宅介護サービス費	41,583,648円	平成28年2月の 給付実績
	施設介護サービス費	53,427,344円	
	その他（介護予防サービス費も含む）	30,449,131円	
	介護サービス費 合計	125,460,123円	