

# ライフサポート：はた

NO 22 : 2014. 9. 16

## 「認知症」研修についてご報告

四万十市中村大橋通 7 丁目 1-24  
連合高知西地協内 TEL:34-9191  
発行責任者：事務局 石井 孝

2014年9月3日の幹事会において、「認知症サポート養成講座」と題して、幡多福祉保健所・渡川病院のご協力により、以下のとおり研修が行われました。

認知症については、出席者への「これまでの認知症の方との関わりの有無」についてのアンケートでも、約60%の方が「ある」と回答しており、人が老いていく中で自分自身や家族にとって「避けて通れない問題」ではないかと云うことが窺えます。

【講演内容】講師：渡川病院（松本相談員、梅木看護師）

松本相談員からは「認知症は、認知に障害が見られている状態」であり、病名ではなく症状であり、その代表としては「アルツハイマーやレビー小体型等」が代表的な病名とのことでした。

また、全国的には65才以上で7人に1人、85才以上で2.5人に1人の割合で発症し、幡多地域で65才以上の認知症有病率を15%とすると約4,640人いることになるとのことでした。

梅木看護師からは「脳の病変と、認知症発症は必ずしも一致せず、栄養・運動・住環境など多様な因子が関与している。脳血管症等による認知症の予防には、加齢に伴う脱水状態を防ぐためこまめに水分補給し、適度な運動によって肉体・精神共に健康な状態を維持していくことが必要」とのことでした。

そのため、現時点ではアルツハイマー病の予防は難しいが、「速足で毎日30分程度ウォーキング（水中含む）」「規則正しい食生活」「脳のリハビリとして仲間との集い、趣味」等を行うことで、進行防止や予防になるかも知れないとのことでした。（ウォーキングは万病予防かも！！！！）



連合高知西地域協議会 曾根司公

## “熱い夜”中村達也ジャズコンサート

～チャリティーで今年も燃えました～

さる9月17日午後7時から、中村ロイヤルホテルにおいて行われました。

ドラマーの中村達也さんも70歳を過ぎ、メンバーも38歳のベースを除けばすべて70歳を過ぎていますが、まだまだ力強い演奏に130名以上の皆さんが演奏に酔い、ジャズに合わせてリズムをとる人・踊る人・酔いしれる人（アルコールに）でにぎわいました。

今回も、ライフサポートセンターのメンバーが中心となり、チャリティーで行いました。

昨年は、具同あゆみ共同作業所に寄付しましたが、今年はNPO法人 四万十なかまの会（宮本博行理事長）へ利益金の一部を寄付することが出来ました。

券を買って参加していただいた皆さんやお手伝いをいただいたみなさんに感謝しながら報告とさせていただきます。



副会長 松岡 和男