

東北福祉大学せんだんホスピタル 認知症疾患医療センター 公開講座報告

2019年度の公開講座は11/20(水)に、当院の大会議室を会場に開催されました。今回は「高齢期を健康に過ごすために～医学の立場から～」をテーマに当院の佐藤院長がお話させていただきました。



- ① 「食べる」、「歩く」、「働く」(社会参加)は、健康長寿のキーワードであること。
- ② がんと事故に気を付けましょう。
- ③ 衰えに備える=要介護にならないためには、その前段階のフレイルになることを防ぐことが肝心であること。
- ④ 高齢期をいかに生きるかを考えるとき、「老年的超越」(例えば、高齢期になると自分にこだわる気持ちが薄れ、自己中心性が減少して利他的になり、過去の失敗にさえ、自分の人生にとって意味があったと思えるように変化することがある)が参考になること。

くわえて、認知症の基礎的知識についてもふれつつ、高齢期を健康に過ごすためのさまざまなコツやヒントが語られました。

生理的健忘と病的健忘の相違

	生理的健忘	病的健忘(認知症)
記憶障害	一部の記憶障害	全体的で著しい
病識	ある	ないことが多い
見当識	保たれる	障害される
学習能力	保持される	障害される
進行	進行しないか遅い	進行が早い
日常生活	支障はない	支障をきたす

認知症とは「脳の器質的病変によって、全般的な認知機能が障害され、日常生活や社会活動に支障が生じる状態」

フレイルの日本版基準

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2～3Kg以上の体重減少(基本チェックリスト#11)
筋力低下	握力:男性<26Kg、女性<18Kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする(基本チェックリスト#25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操(農作業も含む)をしていますか? ②定期的な運動・スポーツ(農作業も含む)をしていますか? 上記の2つのいずれにも「1週間に1度もしていない」と回答

0項目:健常、1～2項目:プレフレイル、3項目以上:フレイル



今回も、吉成学区社協・ボラネットさんのご協力により、地域の方々、42名にご参加いただきました。佐藤院長のユーモアに溢れるお話にときに笑いもおこりつつ、皆さん真剣に耳を傾けておられました。

今後においても、地域の皆様にお役にたてるよう、このような取り組みを続けてまいりますので、ひきつづきよろしく申し上げます。

