

特定非営利活動法人 認知症予防ネット通信



ポストコロナ時代の
認知症予防と健康づくり
理事長 平田 研一

認知症予防という言葉もすっかり市民権を得た感があります。2019年WHO(世界保健機関)は「認知症リスク低減のためのガイドライン」を公表しました。今号では「2022年版高齢者白書(内閣府)」や「都市部の高齢化対策に関する検討会報告書」(2013年10月2日厚労省社会保障審議会資料)を参考に皆さんと一緒に認知症予防について考えたいと思います。

◎認知症統計から見た
地域のこれから
大都市圏

- ・ 今後認知症患者が急増し受入れ体制の構築が課題。
- ・ 支える現役世代は比較的豊富。
- ・ 認知症患者の増加は限定的だが患者自体の高齢化が進行。
- ・ 支える現役世代が急減。

◎地域の实情に合わせた介入が必要

- ・ コロナ禍においては、「医療の逼迫」が大きな課題となった。
 - ・ 事業費だけでなく人的リソース(資源)についても適切な投入が必要
 - ・ 地域の实情に合わせた介入を目指す
- 大都市圏
- ・ 認知症予防備軍が急増、一次予防が重要性を増す。

- ・ 地方都市
- ・ 地域のリソースが減少、効率的な介入が求められる
- ・ 高齢の認知症者が増え、二次予防、併存疾患管理が重要

◎認知症の社会的コスト

2014年の日本における認知症のコストは14.5兆円で、その内訳は、医療費が1.9兆円、介護保険料が6.4兆円、家族等によるインフォーマルケアコストが6.2兆円と推計されています。

◎コロナ禍の影響

高齢者の心身等への影響(国立長寿医療研究センター「高齢者の感染予防と身体活動の重要性」より引用)
・ COVID19の感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間は

約60分(約3割)も減少
・ COVID19の感染が拡大する中で、運動を意識的に実施できていた高齢者は50%

・ 感染拡大下において各種イベントの中止や開催自粛した通いの場・認知症カフェなどが多く、そうした地域リソースの減少によって孤独・孤立のリスクに繋がっています。

・ **ポストコロナ時代の認知症予防と健康づくり**
厚労省のHPに、フレイル予防は「栄養・身体活動・社会参加」の三位一体と書いています。この三つを意識して「みんなの認知症予防ゲーム」を楽しみながら活用して健康づくりに取り組みましょう。

◎認知症の人の数の将来推計

| 年 | 2012年 | 2015年 | 2020年 | 2025年 | 2040年 |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 各年齢の認知症有病率が一定の場合の将来推計人数/(率) | 462万人 15.0% | 517万人 15.7% | 602万人 17.2% | 675万人 19.0% | 802万人 21.4% |
| 各年齢の認知症有病率が上昇する場合の将来推計人数/(率) | | 525万人 16.0% | 631万人 18.0% | 730万人 20.6% | 953万人 25.4% |

『日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究』(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授)による速報値

◎認知症の社会的コストの将来推計

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 2015年 | 2025年 | 2035年 | 2045年 |
| 15.0兆円 | 19.4兆円 | 22.9兆円 | 22.5兆円 |

『わが国における認知症の経済的影響に関する研究』(H25~26) 総括報告書より

57号

2022年10月1日

編集・発行

NPO法人

認知症予防ネット

〒611-0002

京都府宇治市木幡

南山15-200

電話

080-3851-8199

Fax

0774-33-8199

E-mail

n.yobo.200409

@gmail.com

ホームページ

<https://www.n-yobo.net/>



認定講師の活動報告

波戸崎みず子さん
（山口県）

みんなの認知症予防ゲーム リーダー養成講座& フォローアップ研修

「コロナ禍での開催

コロナ禍が続き、中々、養成講座ができなかったのですが、少し緩和されてきたので、今年度は是非、開催したいと思う心が強くなり、活動予定の中に組み込み、やっと7月9日（土）ミニ講座として、3年振りに養成講座を開催することができました。

受講者は11名で地域でのサロン活動をされておられる方や興味のある方、またフォローアップとして参加して下さる方など様々ですが、その中でも80代男性の参加には驚きました。この方は、図書館で養成講座のチラシを見られ「地域でやってみたいと思い」申込みされたと話されています。

た。とてもハツラツとされておられ、年齢は関係なく「やる気」があれば「何でもできるのだ」と学ばされました。

また、今まで以上にコロナ感染拡大防止の対策をしながらの養成講座でしたので、万全な配慮や工夫が必要になりました。特に暑い時期なのでエアコン等室内の温度調整、換気、人と人との距離、消毒、特に「お手玉」等、道具を手にする時は、必ず前後に消毒を行います。またマスクを着用しているため、熱中症にならないためにも、水分補給の促しを行い、私自身も安心感へとつなげることができました。

ウィズコロナでの開催を経験することで、細かい配慮、「目配り、気配り、心配り」これもまた「優しさのシャワー」だと実感しました。

久々の養成講座だったので、スタッフからは、「忘れていたことを思い出しました。」「素晴らしい養成講座でした。きつと受講者に思いが届いているよ。」「随分成長し

ましたね！」とお声を掛けて下さり、私自身もスタッフから沢山の称賛のお声を頂き、認定講師として成長させて頂いております。

これからも「みんなの認知症予防ゲーム」の真髓の種を蒔き続け、各地域で「笑顔の花を咲かせ」明るい社会になることを願っています。



養成講座修了後 「受講者の様子」

7月に開催した養成講座修了後に早速、受講者の方が、教室へ参加して下さいました。しかもその方は高齢の80代男性です。前向きに即、実践される姿勢の熱意に感銘を受け私の心までが喜びに変わりました。笑顔が素敵な方で只々、頭が下がります。

養成講座を受講されても後のフォローがないと受講しただけで終わってしまうので、会では「受講後も実践の場がありますので、気楽に参加して下さい」とお声掛けをしております。

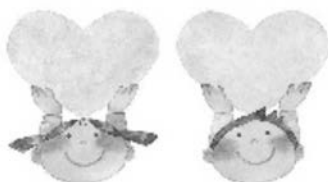
また初めての方ですが、今回の養成講座に参加が出来なかった方からもメールが届き、「今回は参加ができませんでしたが、次回開催する時は、是非参加したいです」と書かれた内容に感動しました。早速、次回の参加申込者となり早くお会いしたいなと思っております。

次回の養成講座は秋に開催いたしますが、ちよつとした言葉が、私の後押しをして下さり大変励み

になっております。

地道ではございますが、養成講座を通して「想いは必ず相手に届く」ことを確信いたしました。

これからもまだまだ、コロナ感染対策をしながらの開催となりますが、何事も無駄はなく、人を通して色々なことを学ばせていただいております。一日も早い新型コロナウィルスの終息を願っております。



緒方貴美子さん （熊本県）

『2022年度 生き生きシニア 活動顕彰・熊本県』 決定

ニッセイ財団は2007年度から、高齢者が主体となつて行う地域貢献活動に対して都道府県知事の推薦に基づき顕彰を行っています。この顕彰は、毎年度道府県が行う対象顕彰募集に申請書を提出し、知事から推薦をうけた団体がニッセイ財団の決定を受け顕彰団体となります。2022年度の募集に応募した結果、「Dカフェ青い鳥」の活動の顕彰が決定しました。

「Dカフェ青い鳥」は認知症予防に関する活動を行うことにより認知症になつてもみんなと一緒に明るく暮らせる地域づくりに貢献するために設立しました。

認知症カフェの運営、認知症予防ネット熊本として「みんなの認知症予防ゲーム」の普及活動、予防ゲームの体験会の開

催及びゲームリーダーの養成講座の開催、住み慣れた人吉の中で私たちが出来ることを模索するなかで、認知症や介護が必要になつた高齢者を支える家族のおもてなしとして「Dカフェ青い鳥」をオープンしました。カフェに

来られた方々が「一人じゃない」、「あそこに行けば誰かに会える」、そんな思いになつていただけるような居場所づくりをしたい、それが願いで活動を続けてきました。2018（平成30）年5月9日オープン、毎月第2水曜日に開催。2020（令和2）年2月21日まで開催回数21回、カフェに来ていただいた方272名、昨年の豪雨災害による被害で、昨年7月に開催場所を変更してオープンする為、6月末に移転場所に運んだカフェ道具が流失、活動場所も失い現在に至っています。

しかし、今年12月から水害に遭われた方が家を改修され、ご厚意でその場所にオープン予定です。私たちが「微力だけど無力ではない。」ことを信じて、仲間と笑顔の力

をつける為、研修をしながらオープン準備中です。



芦田美子さん （京都府）

『教室参加者さんの 一言感想』

『介護予防 いきいき脳トレ教室』が、月二回、横田区公民館で開催されています。南丹市と南丹市社協のご協力のもと、ボランティアグループ「脳トレ園部」とNPO法人「健生ネットワーク京都」が主催し、スタッフ六名が交替でリーダーを担当しています。

今年度、半ばを迎え、参加者の方々の教室への思いや感想をお尋ねして、今後の教室運営に活かしたいと考え、九月上旬に

教室参加の皆様へ「一言感想」を書いていただきました。お陰様で貴重なお言葉をいただき、感謝の思いでいっぱいです。ありがとうございます。今後は皆さんの声を励みに「来た時よりも元気で笑顔になれる教室」をモットーにウイズコロナで細心の注意を払いながら、様々な工夫をしつつ、よりよい教室運営を目指していきたいと思ひます。

○脳トレに参加出来ることが、楽しみです。お世話して頂いている方々に感謝です。毎回、様々なことを楽しみにしています。ありがとうございます。（八六歳）

○今のままでよろしい。皆と話が出来て会えるのが嬉しい。いろいろしてくれはるので楽しい。いつも楽しみにしています。（八九歳）

○ゲームが良い。絵を描くこと、歌を歌うこと、体操をする。（七八歳）

○一緒に話をしながらゲームをすることが楽しい。指を動かすことがとても助かります。名前を覚えるのが苦手なので、数名の名前を覚えたのが嬉しい。（七五歳）

○いろいろな催しがあつて楽しく、特にゲーム（マスゲーム？）は良かった。頭のトレニングが出来て良かったです。（七四歳）

○今のままでいいです。スタッフの皆さんお疲れさまです。（八三歳）

○音の出るゲームが楽しそう。身体全てを使うゲームが楽しそう。（送迎の運転手さん）

○手の運動、頭の運動にもなつて良かったです。思い出す事もあつて良かったです。

○みんなが楽しめるように、時間運びをしていただいで有り難く思っています。日常生活が大切だと思いますので、今後ともよろしく十分楽しいです。いろいろな方に逢えてとても幸せです。ありがとうございます。（七七歳）

○毎回、出席しています。ゲームは楽しいですが、もう少し体を動かすこともあつても良いと思います。きついのは駄目ですが、一人では来れないので息子の世話になっていきます。機能があとろえ



て来ました。来てみると皆様と会つて、本当に楽しい思いをしています。ヘルパーの方にもいろいろお世話になります。ありがとうございます。（九四歳）

各地域での活動報告①

佐々木典子さん
(理事 岐阜県)

韓国支部

「みんなの認知症予防ゲーム」
—N モンゴル—



ボルカン県

韓国支部は、2019年モンゴルのボルカン県で「みんなの認知症予防ゲーム」を通じた奉仕活動を行いました。今年度はモンゴルの南西部にあるアルタイ地域で行いました。「みんなの認知症

予防ゲーム」は、ボルカン県の高齢者施設や地域住民の方々に大変好評で楽しんでいただきました。アルタイ県でも大好評のうちに終わりました。



アルタイ県

アルタイ県は首都ウランバートルから西に1000キロの以上離れたところにあり、面積は北海道の約1.7倍ほどあります。このアルタイ県にはモンゴル西部地域で唯一の看護大学であるアルタイ看護大学があり、今回はこの大学で「みんなの認知症予防ゲーム」を紹介する機会を得ることができました。

参加者は、アルタイ看護大学学長（小児科医師）及び看護大学教授、女性

経営者協会理事、地域の高齢者の方々でした。ゲームは、指を折って1から10、歌いながらグツパー、グーチヨキパー、シート玉入れなどを紹介しました。

高齢者の皆さんはもちろん看護大学の先生方も大変関心を持ってくださり、ゲームを学んでこの地域でも提供できるようにしたいというお話をいただきました。

今後、看護大学との連携によって、モンゴルアルタイ地域にも広めることができます。



横川ひとみさん
(理事 京都府)

笑顔いっぱい
教室を目指して

今、私は2か所の教室を担当しています。どちらとも10年近く継続しており、コロナ禍にあっても継続して要請があることを有難く思っています。

私が大先輩から担当を引き継いで4年近くになります。そこで私がいつも心がけていることは「参加された方々が「ああ楽しかった！来てよかったなあ」と思ってくれるように

ついでにただけるようにということ。そのために①私自身がゲームを楽しむ②参加されている方々の声を聞く③ゲームの中で一人ひとりにスポットを当てる、等を念頭においています。

「みんなの認知症予防ゲーム」は、毎回同じゲームをしても飽きのこないゲームです。ゲーム以外のことを取り入れる必要はありませんが、参加者どうしが慣れてくると、時には交流会的な時間がある時もあります。

「今からクイズを出します。バナナ・パイナップル・リンゴを乗せたトラップがカープに差し掛かりました。カープでトラップは何を落としたでしょう？」と、ある参加者さんより問題が出されました。みんな必死に考えて答えがわかった時には大笑い！！（なんと、落としたのは「ピドでした」）このようなクイズが時折出され楽しめました。

また、地域で毎朝体操をしている人が参加されていた時は、その方に体操を教えて頂いたり、あつた時は始まるまでの会話

の延長でお料理講習会になったり、地域のコミュニケーションの場としての時間をとることもありました。もちろんゲームはテキストに則って説明したり効果を知らせたりしています。

うれしいことは初回にとっても緊張しておられた方が、会が進むにつれて元気になり笑顔が多くなります。不思議なことに笑顔が増えると長谷川方式の点数もアップするのではないかと思つこの頃です。（笑顔＝心の開放＝脳の活性化＝認知症予防）

NPOからの派遣という重責を感じつつ、これからも皆さんの笑顔が増えるように尽力していきたいと思つています。



中村都子さん
(副理事長 京都府)

松阪市でまたまた
ボランティアグループ
誕生間近!

最近のリーダー養成講座の様子を報告させていただきます。

昨年度、初めて養成講座の依頼を受けた松阪市第三地域包括支援センター様主催の講座が、今年度は年度早々の5月末から始まり、6月に2回、7月に2回、そして8月31日に終講しました。昨年同様、1回の養成講座の開催時間は2時間半。6回シリーズでのカリキュラム構成ですので、合計15時間のリーダー養成講座でした。

毎回、15〜16名の方々がとても熱心に受講されました。そしてなんと受講生様の中に、大正生まれの御年97才の方(Aさん)があられたのです。しかも6回全て受講の皆勤賞。最終回の時に初めてお歳を伺い、一同驚くやら、羨望やら。最終回の講座の最後に

参加の感想や今後の活動についてミーティングをした折、Aさんが「一回目に来た時、みんな若い人ばかりだから止めようと思ったけれど、その後のゲームや話が楽しくて、毎週水曜日が楽しみになりました。」との感想を述べてくださったのです。私はこの言葉に心から感動。講師として最高のお言葉をいただきました。感謝しかありません。素晴らしい生き方を学ばせていただきました。

さて、その感動の続きがあります。担当職員の方が、「講座が修了したけれど、これからどのように活かせますかね。」と問いかけてくださると、受講生の皆様が「せっかく学んだのだから、皆と一緒に飯高の地区でグループを結成し、出来ることから始めていこう。」という流れになり、次回集まる日程も決まり、1歩も2歩も前進したのであります。Aさんも今後、スタッフとして参加してくださると確信しています。次回は多分、グループのネーミングが話題になるのではないかと思います。昨年度

は、秋に講座が修了したことにちなみ「はぎの会」に決まりましたが、さあ、今回の飯高地区のグループ様のネーミングは？
楽しみですね。



高林実結樹の
徒然草

現在大流行の“新型コロナウイルス”に、私も感染しました。

居住している軽費老人ホームの事業として、「フクチン接種の4回目まで」隣地の診療所で全入居者が受けたのが、7月29日。そのお陰で、罹患しても軽く済んでいるのだと、有り難い思いです。

感染はまず、入居者の一人が外出先で(?)罹患? 入院されたのが、お部屋は立ち入り禁止になった、と噂で聞きました。それが始まりで、食堂も風呂場も閉鎖、日に三度の食事はお弁当箱に詰められて、職員が防護服を着て、各自の部屋まで配達されます。室内から廊下に出ることも禁止、自室内で通塞が厳しく言い渡されました。言い渡しの方法は紙に印刷して配布、という形です。お互い親しい人同士の部屋

の訪問は勿論御法度。しかし認知症の方もおられます。お弁当の配達も忘れて、「朝ご飯はどうしますの?」と尋ねに来られる方もおられます。皆さん迎も不安の色が濃いのです。注意書きを皆が貰って居るのに、自室から廊下に出る事さえも禁止事項なのに、・・・。私自身は38度台の体温がすぐに37度台になり、次の日には6度7分と下がりました。フクチンのお陰でしょう、有り難い!!!

発熱が終わって、国から定められた“自宅療養機関”“10日間”に入っています。自宅ならぬ自室療養の進行中です。

“社会福祉法人宇治明星園白川”は、軽費老人ホームから、特別養護老人ホームや、デイサービス、などが併設された、6階建ての総合施設です。京都府内では初めて認知症対策としてのグループホームが6階に設置された当時、“高齢社会をよくする女性の会・京都”の一員として見学に来たのはグループホームの時です。その見学の際はグループホームの玄関におかれてあった木

彫りの等身大の犬が、今では1階の玄関入り口に置かれてあって、誰かが布製のマスクをムリヤリ犬の鼻に被せておられます。

隣接する「ゆうゆうの里」という名の老人施設が、東隣にありまして、その大きな建物の横から、朝日が顔を出す・・・、という景色です。過去何度も、“インフルエンザ”“0157等々の流行を上手にやりすごして来られたこの施設です。



各地域での活動報告②

みんな楽しく脳トレ 教室上牧代表

安中 和さん
（奈良県上牧町）

奈良県北葛城郡上牧町にあり「みんな楽しく脳トレ教室上牧」は、2021年5月16日、上牧町社会福祉協議会より後援を頂き、「上牧町2000年会館」に於いて、第1回「脳活性化ゲーム リーダー養成講座」を行ないました。参加者は24名。年度内に5回の復習会を行いました。

2022年6月26日・7月24日の両日で、第2回養成講座を開催し、参加者16名。今年も5回の復習会を予定しています。上牧町には24地区があり、現在13地区にリーダーがあり、各公民館にて脳トレ教室を行なっています。各地区より7名の役員を選出、現在38名の会員がいます。歩いて行ける公民館に

集まり、「地域の安心な関係は、地域で守り作り上げていきましょう！」を合言葉に、それぞれの地区の特性を生かしながら、認知症への理解・予防対策のため、楽しみながら頑張っています。

《各地区のリーダーから一言》

米山台地区

（青木素代リーダー）

まだまだ経験が少ないので、いつも初心の気持ちです。最初出来なかつた方が、日を追うごとに上手になっていき、自信に満ちた顔になっていくのを見ると嬉しく思います。

片岡台1丁目地区

（柴田陽子リーダー）

毎回、冷や汗をかきつつ、笑顔を引きつらせながら頑張っています。参加者の皆さんの笑い声と温かいフォローを頂いて学ばせてもらっています。

片岡台2丁目地区

（森本のけみリーダー）

中村先生から認知症予

防ゲームの講習を受けて5年ほどになります。イザナギ（グループ名）では、今なお手探り状態です。コロナ禍のこの3年、何回も中止となりました。そんな中、メンバーさんの体調や生活状況の変化もあり、認知症予防と言いつつも対応が出来ていないのですが、有り難いことにスタッフさんは増えました。皆さんと勉強会を開き、意見を交わしながら頑張っています。ゲームの輪の中に入り、皆さんと共感しながら褒め合っていて、皆さんの笑顔を引き出すことが出来ればと思っています。

下牧地区

（多田千家子リーダー）

6人くらいですが、毎回大笑いしています。

2000年会館担当 （牧野桂子リーダー）

上牧町の認知症予防教室として、地域包括が主催して公文式の後30分間、10人と20人のグループで月に2回ずつ、半年間開催しています。回を重ねるごとに、参

加者同士が顔なじみになつて、話も弾み笑顔が増えてきています。皆で楽しい時間を共有しています。各地区、皆さんそれぞれの思いで楽しみながら頑張っています。これからもよろしくお願い致します。



「健康について」アンケート結果

通信56号で「健康について」のアンケートをお願いしました。何人かの方にお答えいただいたのでご紹介します。

皆さんはどうお考えですか？

【質問】

①あなたは今「健康」ですか？

②あなたの考える「健康」とはどんな状態のことですか？

Aさん

①はい。

②少々痛いところやしんどいところがあっても

淡々過ごせる状態。

Bさん（女性）

①身体と精神を分けて考えると、身体的には年相応の機能的な衰えはあるが継続して服薬する病気はなく、精神的にも落ち込むことはあっても切り替えたり前向きに考えることで心の均衡を保っている。有り難いことに健康と

②自分が自分らしく暮らしていること。

Cさん（女性）

①まあ、健康と言えるかなというところですが。

②精神的に病むところもなく、病めても解決できるようなサポート体制があり

身体的に病むところなく健やかで、病むことがあつたとしても治療できる体制が整っていて望む社会的（経済的側面も含め）活動が支障なく出来る状態。

Dさん

①はい、年相応に健康だと思っています。

②年代によって「健康」の度合いは違つてくると思いますが、薬を飲んでいても、介助用具を使用しているも、自分で買い物に行ったり、人とお喋り出来る人は「健康」の仲間に入つてくるのではないかと思います。母が90歳代になった時、外出時は車椅子、家の中では足首の痛さに耐えながらも自力で歩き、ppバンドの籠を作る毎日でした。

（前ページから続く）
しかし、「今が一番
幸せ」と言っているま
した。これも「健康」
のあらわれかな？と
思います。

Eさん
①私は今「健康」です。
②体の状態：ご飯がお
いしく食べられて、
少し汗をかく位の運
動を週に2〜3回し
て、腰や膝が多少痛
くてもそれなりに動
ける。

心の状態：愛情を注
げる物事があり、多
少の心配事や悩みが
あってもそれなりに
対処しながら生活で
きる。今のところ、
体の状態と心の状態
をあわせて「健康」
と考えています。
もっと簡単に考える
と、体も心も病気に
なっていない状態で
しょうか。じゃ、病
気って？（笑）と言
うことになりますね。

お勧め図書

最近読んで
妙に納得して
感動した本の紹介

故郷に帰省した際、電
車に乗っている時間も長
いし、良い機会と思い、
読みたかった本を2冊購
入しました。1冊は面白
い上に読みやすくてすぐ
読めたのですが、もう
1冊は考えさせることが
多く読み終えたのは9月
になっていました。
是非、お読みいただい
くことをお勧めします。

（1）マンガでわか る！「認知症の人が 見ている世界」

遠藤英俊 監修
川畑智 著（文響社）



「すでに読んだよっ」て
言っ方も多いかもしれま
せん。1時間ほどで読め
ます。著者の川畑さんは
理学療法士。監修の遠藤
さんは認知症専門医です。

本には、認知症患者に
よくある「何度も同じこ
とをいう」「家族の顔が
わからなくなる」「財布
を盗んだと言われる」

「理由もなく歩きまわる」
など、13の症状をマン
ガで分かりやすく、本人
はどう見えているのか？
どう思っているのか？
どうやって行動している
のか？パッと見、なんで
そんなことするんやろ？
てことこの理由と対応のポ
イントが書いてあり、な
るほど感じてです。

例えば、「何度も同じ
ことを聞く」には、短期
記憶の障害が本当の原因
ではありません。「ちゃ
んと覚えていたい」「周
囲に迷惑をかけたくない」
という、人として当然の
気持ちの表れです。

同じことを聞かれても、
「私が覚えておくから大
丈夫よ」と言えば、本人
の安心につながることを
考えられます。と書かれ
ていました。

最後に、認知症の本質
は、生活に様々な支障を
きたすことです。著者の
川畑さんは、安心できる
人が寄り添う「人薬（ひと
とくすり）」こそが、認
知症には最も効くと信じ
ているのです。と結んで
あります。納得です。

（2）最高の老後 「死ぬまで元気」を 実現する5つのM

【5つのM】

- Mobility ——からだ
- Mind ——こころ
- Multicomplexity ——よぼう
- Medications ——くすり
- Matters Most to Me ——いきがい



著者の山田さんは、ニュ
ーヨーク在住の老年医学専
門医です。

以降は【商品解説】から引用。
高齢者の2割には病気が
ないことを知っていますか？
今から準備すればま
だ間に合うかもしれませ
ん。日本人の平均寿命は
男性が約81歳、女性が
約87歳。でも、元気に
自立した生活を送ること
が出来る期間である「健
康寿命」は、男性なら約
72歳、女性なら約75
歳と報告されています。
日本人は最後の10年

を、支援や介護を受けて
生きるのです。

○65歳以上の約10人
に1人は車いすか寝た
きり

○65歳以上の約5人に
1人は認知症

○65歳以上の約3人に
1人は5種類以上の薬
を飲んでいる

○65歳の約5人のうち
4人は、少なくとも1
以上の慢性疾患を持つ

○死に直面している人の
約10人中7人は自分
で意思決定ができない

これからの現実をどう
したら変えられるのか、
最後の10年を人の助け
を借りず健康に暮らすた
めにはどうしたらよいの
か、その答えとなるのが

「5つのM」。

カナダおよび米国老年
医学会が提唱し、「老年
医学」の世界最高峰の病
院が、高齢者診療の絶対
的指針としているもので
す。この「5つのM」を、
質の高い科学的エビデン
スにのみ基づいて徹底解
説。

病気がなく歩ける「最高
の老後」を贈るために、
若いうちからできること
すべてを考えていきます。

NPO法人認知症予防ネット 会員募集のご案内

当法人の活動は会員の皆さまの会費と寄付によって支えられています。
協力とご支援をよろしくお願いいたします。



正会員 入会金：2,000円、年会費：6,000円 、 賛助会員 入会金：1,000円、年会費：2,400円

＜郵便振替口座：NPO法人認知症予防ネット 口座番号：00900-1-223642＞

お知らせ

| | イベント | 日時・場所 | 申込方法・参加費 |
|---|-------------------------------------|---|--|
| 1 | 認定講師養成講座 | 2022年11月18日(金) 午前10時～午後4時 会場 宇治市生涯学習センター | ・指定の方法でお申し込みください ・参加費(5,000円) ・詳細はホームページでご確認ください |
| 2 | 第9回 認定講師資格審査会 | 2022年11月19日(土) 午前9時～午前12時 会場 西本願寺 間法(もんぼう)会館 | ・指定の方法でお申し込みください ・審査費(30,000円) ・詳細はホームページでご確認ください |
| 3 | 第7回 みんなの認知症予防ゲーム 全国リーダー研修・交流会 | 2022年11月19日(土) 午後1時～午後4時 会場 西本願寺 間法(もんぼう)会館 | ・指定の方法でお申し込みください ・参加費(3,000円) ※ Zoom参加(視聴のみ)も可能 参加費(1,000円) ・詳細はホームページでご確認ください |
| 4 | 認定講師 ステップアップ研修 | 2022年11月20日(日) 午前9時30分～午後4時 会場 男女共同参画支援センター ゆめりあうじ | ・指定の方法でお申し込みください ・参加費(5,000円) ※ Zoom参加(視聴のみ)も可能 参加費(2,000円) ・詳細はホームページでご確認ください |



毎年、秋に開催される、恒例のKBS京都「秋のOne Day Special」に平田理事長、横川理事、木原監事の3名で当法人のPRを兼ねて参加してきました。例年と比べ出足は悪かったです。木原さんのインタビューでの対応が良かった所為で、過去記憶にないくらい沢山の方に立ち寄っていただきました。



SKY 多世代交流ステージ発表会2022

シニア世代の大作舞臺、フラダンス、マジックや伝統芸能、高校生による村歌宴・交通安全の演劇などのステージ発表をお楽しみください。

—入場無料—

9月17日(土)
10:00～17:00
会場：京都パルクスプラザ 観劇ホール

西協知事と実行き活きトーク
12:30～13:30 ※ステージで開催
テーマ「未来を担う子どもたちをあたためて育む京都づくり」

SKY多世代交流ステージ発表会2022
入場券

SKY多世代交流
ステージ発表会
2022



特にタッチパネルが人気で30人を超える方に体験していただくことが出来ました。



9月17日(土) 京都パルクスプラザで開催された「SKY多世代交流ステージ発表会2022」に平田理事長、中村副理事長、横川理事他、応援1名の4名でステージ発表してきました。

コロナ禍で来場者は少なかったですが、当法人のPRをしっかりとりました。