

## 平成 29 年度 認知症啓発イベント講演会報告

千葉県福祉ふれあいプラザでは年一回、認知症啓発イベントを行っています。

今年度のタイトルは『まだ間に合う！ 今日から始める認知症予防 2017～認知症予防プログラムで予防しよう！』。講師は、認知症予防学会理事長、鳥取大学医学部教授の浦上克哉先生にお願いしました。

8月6日（日）、猛暑の中、参加者は436名に上り、認知症と予防について理解を深める集いの場とすることができました。

### 〈講演会概要〉

講演会は予防の概念の解説から始まった。第一次予防を病気の発症予防、第二次予防を早期発見・早期治療、第三次予防を進行防止として捉え、認知症予防は発症予防だけではなく、病気になった人の進行防止も予防であるということがポイントとされた。

認知症は単なる老化現象ではなく脳の病気であること、認知症によるもの忘れは、忘れてはいけない大事なことを忘れしまうことであり、これが正常な範囲のもの忘れとの違いである。よって、忘れたいことを忘れるわけではなく、忘れて幸せなんてことはない！と。アルツハイマー型認知症は20年から30年かけて進行すること、家族も第二の患者であり家族のケアも大切である。

軽度認知障害（MCI）は軽度の認知症ではない。認知症の前段階であり、何もせずに自然経過をみると、多くが3年以内に認知症に移行する。しかし、予防対策を行えば5割は認知症に移行しない。よって、対象者（MCI）を選定し、前後で適切な評価を行うことが大切だと話された。地域で実践できる対策として、もの忘れ健診と予防教室の実施を紹介された。特に予防教室は、楽しく長続きすること、知的活動が不可欠であるとされた。

今後の目標として、認知症予防のできるまちづくりを提言されて講演は終了した。



↑ 募集チラシ



← 講演する浦上克哉先生と聴衆

## 認知症とは

認知症はゆっくりと進行する  
穏やかな病気

単なる老化現象ではなく  
脳の病気！

