

## たすけあいの会 全体のつどい

1. 日 時：2015年4月8日（水）10：45～13：55
2. 場 所：コープあおもり本部第一・二集会室
3. 参加者：青森地域（8名）、弘前・黒石地域（4名）、八戸・三沢地域（8名）  
むつ・下北地域（2） 講師、会長、事務局（6名）

合計28名

・この間たすけあいの会では、利用会員の対応のとして認知症への対応について学習をしてきましたが、活動会員そのものの健康についても考えていかないと今回の内容を決めました。

・開会にあたり、たすけあいの会宮本会長が活動会員の労をねぎらったあと、「今日の話しを参考に今年の活動を期待します」とあいさつしました。

●講演：青森保健生協の生協さくら病院 成田繁人 認知症看護認定看護師

・成田氏は自己紹介で「認知症看護認定師は全国で約300人、県内では3人しか有資格者がなく、県内の病院等で認知症予防の話しをしています」と、この仕事の大切なことを話しました。その後、認知症の基礎知識の復習をクイズを交えて行いました。

・内容は、『「認知症は治る？⊗治りません」「誰にでも認知症になる可能性はある？⊗あります」「徘徊、物取られ現象は誰にでも出る？⊗出ない人もいます」等、認知症患者自身についてのもので、認知症が予防できる薬はまだありませんが、脳卒中、脳梗塞などが原因で認知症になった場合のワクチンは開発中だという事です。

・では認知症を予防するためには、どのような生活をすれば良いのでしょうか、主に3つの方法が紹介されました。1つ目は、回想法～喜びや悲しみを共有すること、本やドラマの感想を書く、ながら運動をする＝思い出す、考えることをする。2つ目は食事に注意する、昔ながらの良く噛むことを意識する。最後に日常生活では、30分程度の昼寝や大笑い、ハンドマッサージなどが有効なことを話されて講演を終えました。

・質疑応答では、物忘れについては、無理やり思い出す努力をしたほうが良いのか？～「逆にストレスになります」。1日の睡眠時間について～「昼寝は30分程度、1日の睡眠時間が長すぎると脳に悪影響を与える可能性があります」などがありました。

・参加者の感想では、「元気なうちに予防することが重要で、その方法が聞けて良かった。」「明日からでも学んだことを実践します」など寄せられました。



<ハンドマッサージを行う講師の成田氏と、講演を聞いた感想を話し合った参加者>