第377号
平成29年
9月10日

すまいるたうん

発行元
東京新聞
南千住東口専売店
TEL5850-3699
発行責任者
鬼塚　佳代子
TEL090-2657-0300

「地域で取り組む認知症予防と回想法について」東京都長寿医療センター研究所　鈴木宏幸氏の講演から

「頭を使っている人はアルツハイマー病になりにくい」

少子高齢化時代となり、認知症予防が課題となってきています。

認知症（脳の認知機能障害症候群）の原因となる病気の約半分を占めるアルツハイマー病は、脳にβアミロイドが沈着して発症します。八十代で七割、九十代で八割の方がβアミロイド沈着ありとなっていますが、そのうちアルツハイマー病になっていない方は六割となっています。

それはなぜでしょうか。βアミロイド沈着して脳の神経細胞が死んでも、脳を使えば使う程新しい神経細胞が生れ、死滅した神経を補ってくれます。社会、人と交流が乏しい人は充分な人に比べて認知症の発症率は八倍となっています。生活習慣によって認知症の発症を遅らせることが可能であることが判って来ました。

「会話で脳を活性化」

人と会話は、言葉のキャッチボールです。相手の表情、しぐさを見て感じて言葉を出す時、瞬間的に脳が動いています。外出することで足腰の衰えを防ぎ、会話することで認知機能の衰えを防ぎ、心の健康も向上します。

「昔話に花が咲く」

思い出話をして笑顔になりますよね。昔の話は共通して話せ、共感できます。記憶の甦りで時代を振り返り自分の人生に価値があったととらえます。前向きな感情が生まれます。昔の記憶は認知症の方でも保持されております。

回想法は認知症のある方もない方にも脳を活性化し、会話から仲間作り精神的な満足感を得られます。

「古い写真で思い出す」

眠っているアルバムの中には歴史があります。それは家族の歴史でもあり、地域の歴史でもあります。しかし、年月を重ねて行くと写真は劣化してしまいます。

「だっこちゃん、買ったわよ」

寡黙な方が写真を見た時に買った時の様子を思い出し、笑顔で話してくれたことがありました。

この地域、世代の歴史を示す写真をデジタル保存し、共有して行こうという取り組みが始まりました

歴史の保存だけでなく、色々な方の気持ちの再生になります。

区内で撮影されたアルバムを貸して頂きける方を募集しております。

ぜひ、お力をお貸しください。

ジョイフル三ノ輪

「学校で習わなかった！杉山さんが語る歴史、南千住のなりたち」 参加費無料
九月二十一日（木）午後二時～四時
杉山六郎さんの講演会あります。
TEL：03-3891-8571
FAX：03-3891-8572
荒川区立生涯学習センター1階（JR三河島駅より徒歩3分）あらかわ地域活動サロン ふらっと・フラット

お問合せ
116-0002荒川区南千住1-13-20
荒川区社会福祉協議会「回想法」事業担当
電話 03-3802-3338FAX 03-3802-3831
vorasen@arakawa-shakyo.or.jp