

# (特非) 認知症予防サポートネット 「認知症予防脳はつらつ実践講座」

## 1. 事業が目指すところ

高齢者社会となり認知症の方は 65 歳以上人口の 15%、その予備群は 13%に達すると報告されており、その予防は大きな社会的課題となっています。認知症は抑うつ、低身体活動、糖尿病、高血圧などの生活習慣と密接に関連して、15 年～20 年の長い年月を経て発症するもので、令和元年 6 月に発表された政府の「認知症施策推進大綱」でも、認知症予防活動の推進が挙げられています。多くの方は認知症に対して関心を持っていますが、具体的な予防方法を日常生活の中に取り組みするのは難しいのが現状です。

そこで、地域の老人会や自治会、公民館と協働して啓発活動を行います。

講座では奈良学園大学保健医療学部と協力して、コロナ禍での生活習慣等に関するアンケート調査を行います。

## 2. 活動内容（参加人数）

|                  |                    |                      |
|------------------|--------------------|----------------------|
| 令和 3 年 12 月 13 日 | 香櫨園市民センター (20)     | 「楽しい音楽療法で脳はいきいき」     |
| 令和 3 年 12 月 17 日 | 伊丹市スワンホール (30)     | 「椅子に座って出来るフレイル予防体操」  |
| 令和 3 年 12 月 24 日 | 伊丹市スワンホール (40)     | 「認知症予防と生活習慣」         |
| 令和 4 年 1 月 17 日  | 瓦木公民館 (30)         | 「楽しい音楽療法で脳はいきいき」     |
| 令和 4 年 1 月 18 日  | 香櫨園市民センター (10)     | 「椅子に座って出来るフレイル予防体操」  |
| 令和 4 年 1 月 19 日  | 尼崎市大庄北生涯学習プラザ (60) | 「認知症予防コント劇“ぼけたらあかん”」 |
| 令和 4 年 1 月 25 日  | 伊丹市稲野センター (15)     | 「認知症予防と生活習慣」         |
| 令和 4 年 1 月 26 日  | 芦屋市民センター (25)      | 「認知症の薬と太極柔力球」        |
| 令和 4 年 2 月 2 日   | 尼崎市大庄北生涯学習プラザ (60) | 「認知症予防講座」            |



### 3. 成果や課題点

多くの参加者から「参考になった」との感想が寄せられました。伊丹市スワンホールでは職員さん達が動画撮影をし、別会場と在宅（Zoom）でも参加できるように出来たことは新しい講座の在り方になったと思います。尼崎市大庄北生涯学習プラザで行った「認知症予防コント劇“ぼけたらあかん”」は素人劇ながら好評でした。

コロナ感染の第6波が猛威を振るっており、中止や参加者を大幅に減らすなどの対応が必要でした。

### 4. 今後の展望と成果の活用

生活習慣に関するアンケート調査を行い、約150名からの回答を頂きました。これを奈良学園大学で分析、評価し9月に福岡市で開催される第11回日本認知症予防学会の一般演題として発表すべく準備します。

