

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

認知症予防啓発普及事業

『認知症についての講話と脳トレ』 ～かつうら鶴亀学校～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

勝浦市地域包括支援センター

代表者：高倉 美香

勤務先：勝浦市役所

所 属：介護健康課

所在地：〒299-5292

千葉県勝浦市新官1343番地の1

TEL：0470-73-6615

FAX：0470-73-4283

E-Mail：kaigo@city-katsuura.jp



◇活動方針

勝浦市とその周辺の市町は高齢化率の高い地域で、勝浦市の高齢化率は33.5%、隣町の御宿町では40.8%と、全国平均の23%よりはるかに高い割合になっています。また、将来介護が必要になっても介護を担う若い世代がいがないため、老老介護にならざるを得ない状況であります。

夷隅郡内地域包括支援センターでは、平成20年より毎年11月の介護の日に合わせて「年をとっても、元気で介護の世話にならずに、生活ができる」を目標に、介護予防普及啓発事業を行ってきました。

超高齢社会を迎え今後さらなる高齢化率の上昇が見込まれ、これに伴い急激に増えていく認知症に対し、高齢化率の高い市町で認知症予防普及啓発活動を行うことで、早期発見、早期治療し、医療との継続を図ることを活動方針とします。

活動成果報告書

◇活動内容

介護予防事業については、介護予防啓発普及講演会などを毎年行ってきたことで、日常生活の中で介護予防に繋がる意識付けが出来るようになり、事業を楽しみに参加してくれている高齢者が増えました。

しかし、認知症についての知識がまだまだ希薄で、偏見が多く、もの忘れを単なる加齢のせいだから仕方ないと諦めて治療をしない高齢者が増えています。加齢のためだから仕方がないと諦めずに、認知症は早期発見、早期治療が大切だということを、認知症について正しい知識と理解を深めるとともに啓発普及活動をする必要があると考えました。

今まで、認知症について専門医を招いての講演会を数回行ったことはありましたが、今年度は、参加者が体験できる内容に変更してみました。

- ①いんべやあフェスタ（産業まつり）に出店し、街頭で脳トレクイズを行う。
- ②かつうら鶴亀学校を開催して認知症について勉強をする。街頭で行った脳トレクイズの参加者から反響が多かったので、講演会全体を学校に見立て、講演会を授業形式にして行いました。

●内容

①いんべやあフェスタ

街頭で脳トレクイズを行い、脳トレに興味を持ってもらい、認知症について普及啓発を行いました。

記憶問題や、間違い探し、漢字・言葉遊びなどをカードにして出題をしました。



②かつうら鶴亀学校

時間割をつくり講演会を進めました。

《時間割》

ホームルーム	開校式	
1 時間目	保健	認知症について
休憩（10分）		
2 時間目	算数	簡単な計算
3 時間目	社会	ご当地クイズ
ホームルーム	閉校式	合唱 勝浦シャンソ



活動成果報告書

◇成果

街頭で行った脳トレは、始めは遠慮がちにしていた方も、徐々に真剣さが増して問題に挑戦していました。皆さんから「頭をひねって問題を解かないとだめね」という感想を多く頂きました。

かつうら鶴亀学校では、参加者が懐かしんでもらえるように、会場や配布資料などを学校に似せて作ったところ、参加者全員に「子供の頃に戻った気分になれた」「思ったより早く計算が出来て自信につながった」という声が聞かれ、会全体として良い回想法ができました。

また、参加者が体験できる講座は、参加者の意欲を向上させ、自信を持つきっかけ作りになりました。

今回の二つの活動から、実際に参加者に体験してもらうことで、認知症についてより自分自身のこと、身近に起こり得ることとして、理解できたのではないかと考えます。

◇今後の計画

この地域は、ますます高齢化率が上昇し、老老介護をしないといけない状況になっています。認知症の患者は増え、介護負担も家族に重くかかっています。

しかし、認知症についてまだまだ知識が希薄で、自分には関係ないこと、もの忘れは老化現象だから仕方がないと諦めて治療を受けない高齢者が多い状況です。

症状が出てやっと専門医に診てもらっても、ほとんどの方が認知症の中程度から重症の方だと、地域の医師は話されています。加齢のためだからと仕方がないと諦めずに、認知症を病気だと理解し、早期発見、早期治療が大切だということを、講演会や、認知症サポーター養成講座などを継続開催して、認知症についての理解を深める活動を今後も継続していきたいと考えます。

また、今後は、地域の医師とともに、認知症の早期発見・治療、認知症予防と医療・福祉・介護の連携を図りながら認知症ネットワークづくりをしていきたいと思えます。

以上