

元気まち

油川市民センターだより

発行 青森市油川市民センター
〒030-0058 青森市羽白字池上 197-1
TEL 017-788-1201
FAX 017-788-5972

講座レポート

認知症に関する基礎知識 (12/7)



「認知症は早期発見・早期介入が最も大事である」「国では『共生』と『予防』を車の両輪として施策を推進している」中川講師が講座の中で強調していたことである。青森中央学院大学看護学部教授 中川孝子さんを講師に迎えて「認知症に関する基礎知識」講座が開催された。主な講義内容は下記の通りである。

「認知症」とは

- ・脳の細胞に異変が起きることによって、脳の働きが悪くなる「**脳の病気**」。
- ・いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなったために様々な障害が起こり、**生活するうえで支障が出ている状態**。

「認知症」と「普通のもの忘れ」

- ・**普通のもの忘れ**: 体験の一部のみを忘れるので、他の記憶から忘れていた内容を思い出すことができる
- ・**認知症のもの忘れ**: 体験全体を忘れるので、思い出すことが困難

「四大認知症」

- 1 アルツハイマー型認知症
- 2 脳血管性認知症
- 3 レビー小体型認知症
- 4 前頭側頭型認知症

「一般的な症状」

- ・中核症状: 記憶障害、見当識障害、失語・失行・失認等
- ・**物理的要因、社会的環境、ケア環境**
- ・**BPSD**: 行動・心理症状

「認知症診断プロセス」

早期診断・早期介入

＊もの忘れ外来(中野脳神経外科)、認知症疾患医療センター(つくしが丘病院)の受診

◆認知症診断基準⇒問診⇒認知機能検査⇒画像検査⇒内科一般検査(血液検査等)

「薬物療法」

- ・承認されている抗認知症薬: アリセプト、レミニール、リバスタッチ、メモリー
- ・アルツハイマー新薬が承認 ●レカネマブ

「非薬物療法」

- ・24時間リアルティオリエンテーション
- ・バリエーション療法
- ・回想法(個別・集団)

「周囲が心がけてほしいこと」

- ◆否定しない、無視しない、怒らない
- ・少しの注意でも全否定に感じる
- ◆不安にさせない
- ・話す時は目を合わせる
- ◆日々楽しみをつくる
- ・笑顔になったら、OK!

最後に、中川講師が国立長寿医療センターが開発した「コグニサイズ」の紹介をしてくれた。「コグニサイズ」とは、全身を動かす運動と頭で考える課題とを同時に行うことで認知機能の低下を抑制するというものである。

青森中央学院大学では、「運動・音楽・栄養・芸術」の複合プログラムによる認知症予防教室を開催しているそうです。興味のある方は参加してみたいでしょうか。



熱心に講義を聴く参加者

令和7年度

青森市民大学新入生募集!



青森市民大学は、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です!!

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方

(過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※再入学はできません

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料! あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合先: 最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



介護にならないために
～ロコモ予防でいきいき
エンジョイ!～(11月1日
(金)公開講座として開催)

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



マシュー先生の楽しい英会話教室～イベントで役立つ英会話編～
(12/18, 12/25)

東部市民センター



パルーン教室「Xmas ツリー作り」(12/21)

戸山市民センター



冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」(12/7)

横内市民センター



郷土のおやつ「笹餅作り」
(9/16)

大野市民センター



東洋医学について学ぼう
(11/26)

荒川市民センター



夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう!～ (7/29)

古川市民センター



シニア向け“体験型”
おかたづけ講座 (6/8)

沖館市民センター



丸勝水産ほたて工場見学
～青森ほたてってこんなにすごい!～ (7/20)

油川市民センター



お家時間を楽しむ
コーヒー教室 (10/9)

西部市民センター



北洋ガラスに津軽びいどろ
の工場見学 (10/5)

北部市民センター



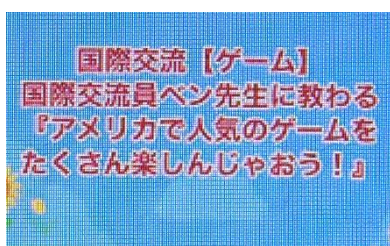
青森県食肉組合コラボ企画
「親子で食育・料理に挑戦!」(12/14)

◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおいりのまなびちゃんねる」にて
中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りで
チャンネルのページに
移動できますよ!



URL: https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1qiqM1-NdZ_RTzQ

編集後記

センターだよりを年4回発行し、各号とも発行時期に合わせた紙面づくりに努めてきました。今後も皆様の学びと生きがいをしっかりと支援できるよう、生涯学習の情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進室
TEL 017-734-0164 (内線 36)
油川市民センター担当: 須藤、横内