

平成27年度 花見川区民対話会議事録（要旨）

平成27年度第2回花見川区区民対話会

中高年の健康づくり～認知症予防～

日 時：平成28年2月20日（土）10：00～12：00

場 所：千葉市花見川保健福祉センター3階大会議室

1 開会

2 出席者紹介

3 講話

（1）認知症～メカニズムと生活習慣～（ひらおか内科クリニック 平岡純氏）

（2）認知症予防～シナプソロジー～

（スポーツクラブ&スパ ルネサンス幕張 武田伸一氏、筒井美花氏）

4 意見交換

5 まとめ

6 閉会

1 開会

芦ヶ谷花見川区長より挨拶。

今回のテーマは「中高年の健康づくり～認知症予防～」である。昨年1月の厚生労働省の推計によると2025年には高齢者の5人に1人が認知症となる。これを花見川区に当てはめると、現在の人口は17万7千人、高齢化率は26%超、4万5千人が65歳以上である。2025年には人口が1万人減り、高齢化率は38%を超えるため、65歳以上が5万5千人、認知症の方は1万1千人となる。あくまで推計であるが、こういったデータもあるため、日ごろから生活習慣を見直し、予防する必要がある。今日は、認知症に造詣が深い平岡先生、運動面からの予防としてスポーツクラブ&スパルネサンスをお招きしている。専門的な立場からご講演をいただき、認知症に対する理解を深め、区民が認知症とならないための議論をしたい。

2 出席者紹介

席次表により紹介

3 講話

（1）認知症～メカニズムと生活習慣～（ひらおか内科クリニック 平岡純氏）

○導入

- 開業した当初から、グループホームに訪問診療しており、認知症の方と付き合っている。
- 認知症に対しては誤解が多い。本人はハッピーなんじゃないか、死の恐怖もなく旅立つのは良いことじゃないかと言われるが、付き合ってみるとそうでもない。以前、父親と同じ一部上場企業の重役となった方が入所した際、昔のことは覚えているだろうと思って聞いてみたが、全然覚えていない。本人は仕事しなくてはと毎朝会社に行きたくなってしまふ。名前も分からない、ひたすら焦燥感。ハッピーなんてことはない。
- 早期に発見すれば、進行しないどころか改善することが分かっている。どうすればいいかも分かっている。

○認知症について

- 老いに伴う病気である。様々な原因で脳の細胞が死ぬことによるもの。
- 記憶障害＋判断力障害
- 社会生活、対人関係に支障がでる。仲が良かった家族関係を破壊している例も多い。
- 脳血管性の認知症（メタボリック症候群が直接影響する）
- 神経変性疾患
 - アルツハイマー型（記憶障害、機嫌がいいのは初期）
 - レビー型（幻覚が多い。家族は否定しないで他の話に切り替えると良い）
 - 前頭傾倒型（社会的に問題のある行動をとる）
- 何を食べたか忘れる（老化によるもの忘れ）
 - ⇨食べたこと自体（行為自体）を忘れる（認知症によるもの忘れ）
- 知らない町にある日突然おかれた状態、トイレがどこにあるかが分からない。イメージすると焦燥感が容易に想像できる。
- 時間が一番わからない、今日の日付が言えれば大丈夫。認知症の方は言えない。
- 普通の老化に比べ、著しく低下するのが認知症。夏でもセーターを着ようとするため熱中症になる。
- 家族はつい叱ってしまうが、本人は傷つく。良好な関係を築くことに注力した方がいい。
- 認知症患者は、うろうろ歩き回っていると緊張がほぐれる。現実から気をそらすことができる。何をするつもりだったかは思い出せないが、何かしているような気持ちになる。
- MC I（軽度認知障害）の段階で発見すると予防、改善できる。発見が大事。
- MC Iのサインは次のとおり。
 - ①新しい出来事を記憶できない。何を食べたか忘れる。大きなものをどこに置いたか忘れる。蛇口、スイッチ、ガス栓の閉め忘れ等。時間などの検討がつかない。日付や曜日が分からない。段取りが悪くなる（抜けることが増える）。

②考えるスピードが遅くなる。同時に2つ以上のことができない。ATM等でまごつく。

③意欲が無くなる。だらしなくなる。長年の趣味をやめてしまう。

④秒速80センチ以下、歩幅が狭くなる。テンポが遅くなる。渡りきれない信号があったら怪しい。

・軽度認知障害から知的正常に戻ることもある。

①運動（早歩き、筋力トレーニング、運動の効果を知ると長続きする）

②食事（塩分、脂肪を控える。野菜、果物、魚を増やす）

③認知トレーニング（記憶力のゲーム、2日遅れの日記、旅行の計画、博物館）

④健康管理（高血圧症、糖尿病、高脂血症の治療、健康診断）

・九州大学による久山町研究という町全体を使った研究によると、糖尿病の方はアルツハイマーの有病率が4.6倍になる。糖尿病は万病の元。糖尿病自体で脳が壊れる。

(2) 認知症予防～シナプソロジー

(スポーツクラブ&スパルネッサンス 武田伸一氏、筒井美花氏)

○シナプソロジーとは

・2つのことを同時に行う、左右で違う動きをする。これにより脳の活性化に期待できる。

○紹介DVDの上映

・笑顔があふれるプログラム、心がほぐれる。

・成功することが目的ではなく、失敗することで脳が活性化する。

○シナプソロジーの体験

①つま先でリズムを取る。両足同時⇔片足ずつ交互。

②ももを手でたたく。両手同時⇔片手ずつ交互。

③上記①②を同時に行い（足は両足同時、手は片手ずつ交互）、合図で入れかえ（足は片足ずつ交互、手は両手同時）

④声を出してカウントアップ（カウントダウン）しながら上記③を行う。

4 意見交換

○意見交換を行った。

(区長)

日ごろ取り組んでいることのご紹介や、専門の方へのご質問等、皆さんで意見交換を行いたい。

まず初めに、第22地区連協の会長から資料の説明を兼ねてお話を伺いたい。

(参加者)

資料を作ったが、私見もあるため、参考程度にさせていただきたい。

周りに認知症の方も多い。重症化すると介護にこれほど負担がかかる病気はない。

家族だけでは介護しきれない。我々ができることは予防活動である。認知症になってからでは遅いため、ならないためにどうするか。

社会福祉協議会花見川地区部会の例では、65歳以上の高齢化率は37.4%、独居率は14.7%。疑問に思うのは認知症患者の率が1%であること。厚労省の推計と比べても少ない。活動のために減っているとも考えられる。認知症の患者数を推計ではなく正確に把握したい。民生委員は毎年健康調査をやっているが、そこで情報を把握してはどうか。

地域でできることは、予防と家族を支えること。

- ①平岡先生の話によると糖尿病の対策と共通性が高い。糖尿病Oプロジェクトと一緒にやるべき。
- ②社協のふれあい事業の拡大
- ③地域参加支援事業の拡大
- ④自治会、地区部会等の主催する祭り、敬老会、バザー、講演会等への参加促進

(区 長)

国の推計との違いについて、平岡先生から何かご意見はありますか。

(平岡先生)

認知症の判断は難しい。医師よりも先に受付の職員が気づくことが多いほど。日付を聞くのが一番分かりやすいが、民生委員がこれをやると大変なことになる。認知症の患者数を割り出すのは相当なコストがかかるため、国の推計を信じて対策を立てるべきだと思う。

(参加者)

近所にうつ病の方がいるが、料理ができなくなったと言っている。これは認知症なのか。

(平岡先生)

分らないです。脳の委縮等を見て総合的に判断せざるを得ない。

(区 長)

地域で活動している方にお話を聞きたい。シニアリーダー様いかがですか。

(参加者)

30数年保育士として働き、その後3年間介護の仕事に携わっていた。介護予防等の勉強をし、できることがあるのではないかと思い、週1回、脳の健康教室を開いている。30分は脳のトレーニング、残り1時間はゲームをしている。勉強を目的とする方もいるが、ゲームを楽しみに来る方も多い。

やろうと思ったきっかけは、地域の状況が変わってきたこと。介護の車がお迎えに来ている。何とかしなくてはと思った。

一人住まいの方が3分の1、ここに来ないと一言もしゃべらないとおっしゃっている。外に出る環境を作りたい。

自身も元気ももらっている。生き生きとした教室となるように努力したい。

(区 長)

教室を開催するにあたり、ご苦労されていることありますか。

(参加者)

生徒さんとの関係ではないが、広い会場を使用したい。ボランティアで部屋代を負担できないため、公の場所を借りられると良い。

(区 長)

みすみ朝顔会さん、いかがですか。

(参加者)

3つ質問があります。

①平岡先生の話に糖尿病と認知症が深く関係しているとあったが、糖尿病の方のうち、認知症の割合はどの位ですか。

(平岡先生)

そういったデータはないが、久山町研究によると糖尿病の方は糖尿病でない方に比べて、4.6倍の確率で認知症になるという。これを当てはめると、糖尿病でない方が10%であるとする、40%くらいの有病率となる。

(参加者)

②ラジオ体操を行っているが、50～80代が多いため、脳溢血等を考慮し、冬休みを取っている。冬休みを取っているところはあるか。

③朝日新聞に「65歳以上のラジオ体操はやめなさい」との本が載っていた。読んだ方はいますか。

(区 長)

武石でラジオ体操をやっている武石町2丁目ラジオ体操同好会様、いかがですか。

(参加者)

昨年9月に会ができ、平日にラジオ体操を行っている。寒くなったため休む方もいるが、体にいいものと思ってやっている。

(参加者)

以前先生に教えてもらったが、ラジオ体操はちゃんとやると体に厳しい。

「にこにこ体操」の方がいいと言っていた。

(参加者)

ラジオ体操だけで終わってしまうのか。ラジオ体操は短時間で終わるため、その後ウォーキングなどをしてはどうか。せっかく集まったのにもったいない気がする。

(参加者)

うちはラジオ体操だけである。人によってはウォーキングに行く人もいる。ウォーキングもやろうかという話になっているが、今はラジオ体操のみである。

(参加者)

公園でグラウンドゴルフをやっている。公園の掃除、ラジオ体操をやってグラウンドゴルフをしている。市とパークマネジメントの契約をしており、市の支援を受けている。時々みんなで集まって、経験について話し合っている。

(区 長)

かなり高度な取り組みである。本日のテーマに沿った取り組みである。
おさんぽ会様はいかがですか。

(参加者)

会ができて3か月である。周りに65歳以上の方が増えていて、家でテレビを見て過ごしている。散歩でもしてみませんかとお声掛けをして、最初23人集まった。時間を決めて、月2回行っている。杖をついている方もいる。現状では2時間。10時に集まって、準備運動としてラジオ体操をし、コースを決めて散歩している。毎回15人程度参加している。千種町の中でも知らない地域の男性の方は最初お話をしなかったが、段々話ができるようになった。買い物でも同じクラブの方だから声掛けできたという話も聞く。やってよかったと思っている。年4回ウォーキングしましょうとお声掛けしてみた。皆さんの声を聴きながら続けていきたい。

(区 長)

是非今後も続けていただきたい。特に男性の背中を押していただきたい。

(参加者)

提案であるが、健康診断の医師の問診の際に、認知症を発見するような項目を追加できないか。

(健康課)

特定の健診の問診に加えるには、市健康保険課と千葉市医師会とで協議が必要であるため、一足飛びにはできない。

問診の項目だけではなく、アンケート等を検討し、糸口にしたいとおもう。

(区 長)

シニアの会ひだまり様はいかがですか。

(参加者)

平岡先生のお話は参考になった。地域にも来てもらいたい。

自身は民生委員としてお手伝いしている。先ほど民生委員が調査の際に認知症かどうかを確認するとの話があったが、分からない人もいる。「私は元気」と言っても重症だった方もいる。

シニアの会ひだまりは15年前からやっている。月2回集まっている。平均年齢は85歳、一番上は98歳、代表の方は94歳である。代表の方がすべて準備する。

ゲームも全て手作り。歌集も用意して、大声で歌っている。

年々、杖をつく方が増えていて、足腰は大事だと思った。先ほどのシナプソロジーは介護認定が必要なのか聞きたい。デイケアの評判がよくて皆さん行き始めているが、介護認定を受けていないと行けない。健康である時、介護認定を受ける前から補助を受けて行けるようにしていただきたい。

(保健福祉センター所長)

いきいきプラザ等で介護認定を受けていなくても参加できる講座がある。市政だより等で年2回募集があるため、ご確認いただきたい。

(参加者)

デイサービスはお迎えに来ていただけるのがいい。また、近所の仲間と連れ立って行けるのがいい。

(参加者)

年を取ると交通手段が不足する。花まわる号は1日に4回バスが来るが、行きたい時間に廻ってこない。交通手段があれば、活動場所に行けるのではと思う。

(参加者)

花まわる号は毎年1千万円の赤字を出している。路線の見直しをやろうと考えている。距離を短くして回る回数を増やすしかない。

(区 長)

交通の問題について、花まわる号はコミュニティバスで一部行政も負担しているが、今後は大型バスにニーズがないため、ボランティアで退職した人がドライバーになるなどするとよいが、法律の面で難しいところもある。

他に、傍聴人方でご意見があれば伺います。

(傍聴人)

ラジオ体操について意見があったが、ラジオ体操は高齢者にとって最適な健康維持増進運動であると思っている。子どものころは準備体操・整理体操、高齢者はラジオ体操そのものが健康に良い。高齢者には確かに負荷がかかる。それにより脈拍が上がり、血液も循環する。血液関係の病気が軽減される。座位でもできる。癒しの効果もある。認知症予備軍の方にも広めていきたい。ラジオ体操は、高齢者にとって最適な健康維持増進運動であり、糖尿病、認知症予防にもなるとご理解いただきたい。

(区 長)

最後に生活支援コーディネーター様からお話をお願いします。

(参加者)

地域を回って元気な高齢者の活動を調査している。ここにお集まりの皆様の活動にもお邪魔したい。なお、先ほどのいきいきセンターの講座の募集は市政だより2月15日号に載っているため補足したい。また、先ほどルネサンス様に対して、健康な方も参加できるかという質問があったが、お答えいただければと思う。

(ルネサンス幕張)

スポーツクラブという展開を行っているため健康の方も参加できる。また、介護認定を受けてお迎えにあがって参加して貰うものもある。

(参加者)

介護認定を受けていない方も送迎付きなのですか。

(ルネサンス幕張)

健康な方は自分自身で来ている。

市と協力して展開している元気アップ教室は、市が指定をして送迎をするものもある。送迎する方は市が選定している。

5 まとめ

(区 長)

○様々なご意見をいただいたため、まとめたい。

- 配布資料にある花見川区認知症予防6カ条を挙げたい。
- 本日、認知症と糖尿病は関連性があるとの話があったため、糖尿病ゼロプロジェクトを進めたい。
- 4月に「花見川区魅力発見ウォーキング」というイベントを開催します。花見川区には誇れる財産がある。認知症予防も兼ねて参加していただきたい。

6 閉会