

13期 アクティブシニアをめざす

日 時：2026年1月8日（木）

場 所：豊中市地域共生センター

テーマ：認知症の正しい知識と介護予防 講師：菅沼一平先生



京都橘大学健康科学部作業療法学科の菅沼一平先生による「認知症の正しい知識と介護予防」の講義を受けました。前半は、スライドを使ったとても分かりやすい授業で、科学的なデータが示されていて、冷静に認知症のことが理解できたような気がしました。

以下、菅沼先生のスライドより抜粋しました。

【認知症の中核症状】

- 記憶障害：体験のものの忘れ
- 見当識障害：現在の日時、時間、場所が分からない
- 判断力の障害：状況に応じた適切な行動ができない

【新しい認知症観】

- 認知症と診断されたからと言って、何もできなくなるわけではない
- 記憶力などの認知機能は低下するかもしれないが、すべてを忘れるわけではない、何も理解できなくなるわけではない
- 認知機能の低下を配慮した支援や社会環境があれば、自らの意思に基づいて自らの生活を選択し、希望と尊厳をもって暮らすことができる

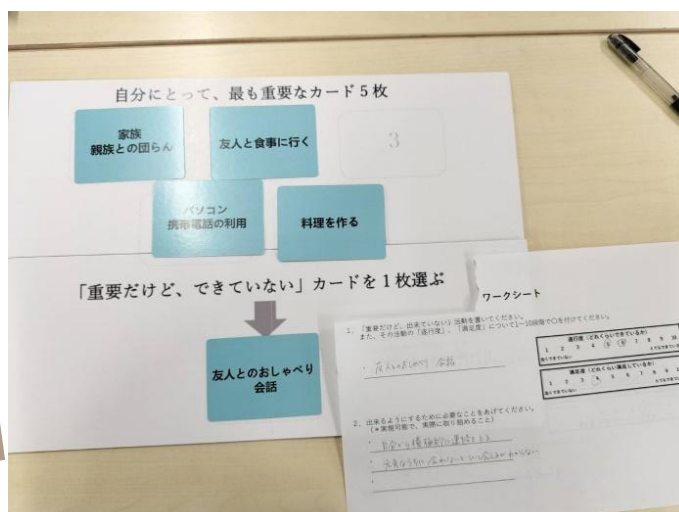
【認知症予防の最新情報】

- 運動：7791 歩以上
- 睡眠：5 時間 53 分～7 時間 14 分
- 会話：1 時間 20 分～5 時間 21 分（以上は大分大学の研究結果より）

そのほかにも、コーヒーや緑茶を毎日飲む人ほど認知症発症が低い傾向がみられたとか、飲酒では軽く飲む程度は認知症発症を抑えるかもしれないが飲み過ぎは明らかに認知症発症の要因になるとか、高齢者においては「やせ」も危険因子であるとか、いろいろな情報がありました。

【まとめ】

- 認知症の人の思いを理解し、環境を整えることが重要
- 認知症予防の考え方は発症の要因を知ること
- 意味のある作業が継続できているのか確認することも重要
- 認知症は誰でもなりうるものであり、共生の考え方が重要である



後半は、4～6 人のグループに分かれて「メイキング・ミーニングゲーム」をしました。

趣味や人との関わり、日常生活に関するものなど身近なことが書かれた 38 枚の「やりたいことカード」の中から、自分にとって最も重要なカード 5 枚を選んだ後、その中から「重要だけど、できていない」カード 1 枚を選びます。そして何故できていないのかを話し、どうすればできるようになるのかをグループで話し合います。結果をワークシートに記入し、点数をつけ、何ヵ月か後に再度同じゲームをして、その後どう変わったかを確認していきます。

できていないことを話しているうちに、改善しようという前向きな気持ちになれ、おもしろいゲームだなと思いました。