

## 社会活動参加で認知症予防を

12月13日 19時08分

3004617431\_20161213192209.mp4

認知症の予防をテーマにした講演会が愛知県東海市で開かれ、高齢者が、地域の集いの場に参加することなどが、認知症の予防につながるという研究結果が報告されました。

この講演会は認知症の予防について研究している専門家のグループが開いたもので、会場には約250人が訪れました。

初めに国立長寿医療研究センターの近藤克則部長が、スポーツ活動や趣味の会、それに、町内会に参加している高齢者は参加していない高齢者に比べて介護が必要な状態になるリスクがスポーツ活動で34%、趣味の会で25%、町内会で15%、低くなるという研究結果を報告しました。

また、星城大学の竹田徳則教授は、サロンなどと呼ばれる集いの場に参加している高齢者は参加していない高齢者に比べて6年後に認知症を発症した人が24%少なかったという研究結果を報告しました。

さらに講演会では前向き・ポジティブな感情が多い人ほど、認知症の発症が抑えられると報告されたほか、転倒の予防につながるストレッチの方法も紹介され、訪れた人たちが一斉に体を動かしていました。

国立長寿医療研究センターの近藤克則部長は「家に1人でいるよりも出歩いて、いろんな人と話をしたり、笑ったり、他の人を気遣ったりして、頭を使うことが認知症の予防には大事なので、楽しく参加できる場所を増やしてほしい」と話しています。