

出張講義

医療・
福祉

お祖父ちゃん・お祖母ちゃんが認知症にならないようにするために？ —地域で支える介護と介護予防—

担当教員:川島 典子 教授

私の研究テーマは、介護予防です。介護予防とは、要介護状態になることを予防することをいいます。80歳を過ぎて転んで大腿骨を骨折すると、多くの高齢者が寝たきりになるため、転ばないように筋肉を鍛える体操をする「転倒骨折予防」や、「認知症予防」、「閉じこもり予防」などが、それに該当します。たとえば、認知症予防教室では、どんな事をするのでしょうか？人の左脳は20歳を過ぎると発達しないといわれていますが、右脳は80歳を過ぎても刺激すれば活性化します。右脳を刺激するためには、歌を歌ったり、絵を描いたりすると良いといわれていますね。しかし、私達は、右脳だけ、左脳だけを使っているわけではなく、双方を同時に使っています。ところが、認知症になると、そのスイッチができなくなるのです。ですから、認知症を予防するためには、右脳と左脳を同時に使うことをすれば良いといわれています。この出張講義では、認知症予防教室の実際その他、介護や介護予防を支える制度、ソーシャル・キャピタル(地域のつながりやネットワーク)による介護予防のお話もさせていただきます。

- 受講人数の目安:40人~100人程度
- 所要時間の目安:60分
- 高校でご準備いただきたいもの:パソコン(PPT使用可のもの)、ホワイトボード