

## 新入会員で～す

西脇市 川吉 明

はじめまして。今回、入会をご快諾いただきありがとうございます。  
一人暮らしの母のお話し相手になっていただけの人を捜していました。この時、ナルクさんの事を姉が新聞で知り、一度あたってみようとなりました。豊中・池田に「わかばの会」が有ることを知りました。早速連絡を取り、事務局や会員さんの方々とお会いできる機会を得ました。大変親切にご対応していただき、本当に感激しました。

日本がグローバル化の中で世界に向き合うには日本人のDNAを大切にしないといけないと考えており、その中でナルクさんの理念に感心しました。私は預託活動ポイントの獲得活動は難しいのですが、今後得られる機会を持ちたいと考えています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

## 豊中ブロック会 認知症勉強会の報告

8月31日(月)、午後1時30分から豊中ブロック会議を千里文化センター「コラボ」で開催しました。今回は「認知症の理解と予防について」、豊中市中央地域包括支援センターの國定須美子認知症地域支援推進員に講師をお願いし、会員27名が出席して行いました。

今、認知症有病者数は約439万人と推計され、豊中市の認知症認定者数は9,600人と急増しています。勉強会の主な内容は、①認知症の定義と原因となる病気、②認知症の主な症状、③認知症の診断と治療、④認知症の予防、などに講演を頂きました。その後、脳を活性化するための指運動やゲームなど行動学習も行い、楽しく勉強会を行いました。

今回の勉強会で学んだことは、主な原因として脳変性疾患、脳血管障害、脳腫瘍などの脳の機能の低下と血管障害が大きなウェイトを占めています。また、認知症になりやすい人は、家に閉じこもりがち、会話が無い、体を動かさない、高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病になっている人です。また、予防対策として、友達や仲間との交流、コミュニケーション、趣味、娯楽を通じて知的、身体活動、青魚や豆製品などの不飽和脂肪酸の多い食品、短時間の昼寝などがあります。

今、ナルク豊中池田拠点で、横田直江さんのご指導とご協力で開催している「音楽療法」は、音楽を聞いたり歌ったり演奏することで心身の活性化を図り、



認知症の治療方法の一つとして大きな効果があります。今後も会員の皆様に認知症の理解に関する研修を実施して、会員の予防対策や、認知症の人に対して支援ができるように取り組んでまいります。

(清水正弘)