

令和6年度 友々大学（高齢者教室）・女性学級合同学習の足跡

第	テーマ	講 師	開 催 日 時	参加者数/会員数 (出席率)			
3回	認知症予防・介護予防 について	市北地域包括支援センター 藤田直美 さん 常岡麗子さん 高田葉子さん	令和 6 年 7 月 9 日（火）10:00 ～ 11:30	27 名／59 名 (45.8%)			
学 習 の 様 子	  90、80歳代の方が高齢者教室・女性学級に在籍している本公民館では、高齢者に特有の健康上の課題に対応する学習は必須なものとなっています。そこで、市北地域包括支援センターから藤田さん他2名の方をお招きして、要介護につながる「フレイル」、「認知症」の予防について、お話を伺いました。 筋力低下はまだしも、摂取栄養の偏り、外出等含めた社会参加の機会の減少、それらに誘発される軽度認知症諸症状によっても、要介護度は高まっていくおそれがあります。社会的つながりを保ち、軽くてもよいので運動を継続することによって、健康寿命を延ばしていく日々の努力が大切とのことでした。また、認知症は現在から将来に渡り、増加傾向にあり、数年前に脳血管疾患を追い抜いて要介護になる主たる原因の1位となっています。自己チェック表もありますし、家族内で些細な変化を見とることが重要になります。 一度は耳にしたことのある内容かもしれませんが、最新の知見が得られ、受講生各自が今一度健康への考え方・捉え方を更新する良い機会となりました。		参加者からのアンケート結果	満足度の状況			
	満足度	凡 例		回答数	割合	全体満足度	
	5	大いに満足した		5 名	26.3%	(3.5 以上)	
		6 名	31.6%	100%			
4	満足した	6 名	31.6%	凡例			
		2 名	10.5%	50%～			
3	どちらとも言えない	0 名		40%～			
		0 名		30%～			
2	少し不満	0 名		20%～			
		0 名		10%～			
1	全く不満	0 名		0%～			
		19/27 名	100%				
参加者からの意見・感想(一部のみ掲載)							
○社会活動に積極的に参加するようにして、認知症・要介護等にならないように気をつけたい。 ○認知症は女性ホルモンの低下によると言われているとは初めて知りました。それで女性が多いのですね。MCI(軽度認知障害)に当てはまるのではと心配になりました。 ○とても勉強になった。「私の生き方ノート」助かります。 ○全体を通してとても勉強になり、頭の体操にも楽しく受講できました。 ○フレイルに注意が必要だと思う。○ありがとうございました(3 名)。 ○認知症にならない様、日々生活習慣の中ですべての事に興味を持って生きていきたい。							