

# 山田 昌子

Yamada Masako

勝山地域で行われている  
のれんカフェ



山田昌子さん(多田)

真庭市認知症キャラバン・メイト連絡協議会 代表

平成20年、認知症キャラバン・メイトとなる。  
平成27年に真庭市認知症キャラバン・メイト連絡協議会の  
会則ができると同時に代表に就任。

ラバン・メイトの皆さんは、やりがいと使命を感じながら、積極的に活動に参加してくれる。認知症カフエの参加者が新しい参加者を連れてきてくれる。市の担当者も相談に乗り、一緒に考えてくれる。認知症対策をみんなでやろうといふ雰囲気ができています。」と、山田さんは活動の継続に大切なことを話してくれました。

# 真

M A N I W A B I T O

# 庭

# 人

熱意を持つて活動するキャラバン・メイト  
真庭市の認知症キャラバン・メイトは約400人。この人数は全国的にも多く、活動も精力的です。活動の中心は認知症への正しい理解を広める認知症サポートー養成講座の開催。養成講座を受講した人数が1万人を超えた今でも、毎年約500人ずつ増やすことを目標に活動しています。その他にも、認知症の人もそうでない人も、誰でも気軽に参加できる認知症カフエ、家で過ごすことの多い高齢者と、お話をしに訪問する傾聴ボランティアといった真庭市独自の活動もあり、市外からも注目されています。

真庭市認知症キャラバン・メイト連絡協議会

の代表を務める山田さんは、「キャラバン・メイトの皆さん、みんな熱意を持つて活動してくれています。私はただ、皆さんの活動を広める役割をしているだけです。」と話します。熱意ある活動ができているのはなぜでしょうか。山田さんに尋ねると、「認知症の人は、ここ10年くらいの間にすごく増えた気がします。キャラバン・メイトの皆さんも、身近に認知症の人があれば、仕事で認知症の人に関わっていたりする人が多く、それぞれに思いがありますから、それが活動につながっているんだと思います。」と教えてくれました。

**大切なのは「みんなでやろう」という気持ち**  
「活動を続けるということは大変だけど、キャラバン・メイトの皆さん、みんな熱意を持つて活動してくれています。私はただ、皆さんの活動を広める役割をしているだけです。」と話します。熱意ある活動ができているのはなぜでしょうか。山田さんに尋ねると、「認知症の人は、ここ10年くらいの間にすごく増えた気がします。キャラバン・メイトの皆さんも、身近に認知症の人があれば、仕事で認知症の人に関わっていたりする人が多く、それぞれに思いがありますから、それが活動につながっているんだと思います。」と教えてくれました。



# 健康のススメ



## 骨粗しょう症の早期発見の勧め

お話：湯原温泉病院 副院長 長尾 昭二さん 圖 TEL0867-62-2221

## 骨密度検査を受けましょう

### 骨折予備軍はとても多い

尻もちをついたら腰が痛くなり動けなくなつた、ももの付け根を骨折して歩けなくなり手術した、というお話を聞く機会が増えたのではないしょうか。超高齢化に伴いわずかな衝撃で骨折する高齢者が増えています。骨折治療後完全に元通りに戻ればよいのですが現実には不自由になることが多いようです。骨折しないことに越したことはありません。日本における大腿骨近位部骨折は年間約15万人、予備軍となる骨粗しょう症患者は約1300万人います。

状がありません。背骨を圧迫骨折したり、大腿骨を骨折したりした時に初めて検査され見つかるということが多いようです。最近は検診や人間ドックのオプション検査でも調べることもありますが、その結果から治療が始まる人はまだ少数です。骨粗しょう症による骨折は、その後に連鎖することが知られています。最初の骨折を防ぐことが大変重要なことになります。

**長期のアルコール摂取（例えはビールなら1日500ミリリットル以上）**も骨折の危険性を1・2から1・8倍に増加させます。また、

骨密度が低くなる人の割合が著明に増えてくる）、両親の大遺伝性は70%程度あるため両親に骨折歴がある場合子の骨折リスクは1・5から2倍になります（ほとんどの疾患に関係していますが長期の喫煙歴は、骨折の危険性を1・2から1・8倍に増加させます。また、

### 骨粗しょう症は自覚症状がない？

推計では骨粗しょう症患者はたくさんおられます、治療を受けている患者は少なくなります。骨粗しょう症そのものはほとんどの場合自覚症

すべての人が定期的に骨粗しょう症の検査を受けるといふのは現実的な話ではありません。骨粗しょう症になりやすい特性などを知つていれば、検査を受けることもおつくうことになります。骨粗しょう症になりやすくなると、食生活の偏り、運動不足なども影響します。これらの要因がいくつか重なっている人は、積極的に骨密度検査を受けることをお勧めします。

### 軽度の骨粗鬆症の症状



### 重度の骨粗鬆症の症状



### 骨粗しょう症検診について

▶ 対象 40、45、50、55、60、65、70歳の女性（令和2年3月31日の年齢）

▶ 検診料金（自己負担額）  
1,500円（医療機関）

※詳しくは、真庭市保健だより（2019年度版）をご覧ください。

※検診対象外の人で気になる症状がある人はかかりつけ医に相談を。