

活動内容

メンバー紹介

KYOURYOKUTAI

WORKS

協力隊ワークス vol.29



県外からもたくさんの家族が「はにわの森」を訪れています(大岩隊員・後列右端)



「はにわの森」では大人も子どもと一緒にプログラムに参加し豊かな暮らしについて学びます



富原小学校での出張プログラムではガーナの太鼓を使った音楽ワークショップを実施

豊かな暮らしを体感する 大岩隊員の拠点「はにわの森」

問 交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179

海外のゲスト ファミリーと一緒に

「はにわの森」をご存知でしょうか。蒜山の中和地域にある大岩隊員の活動拠点。ただの森ではありません。里山の資源を活用した

体験プログラムを開発・提供している「森の広場」なんです。いま、ここが新しい蒜山のスポット「各国の豊かな暮らしが体感できる場所」として、メディアに取り上げられています。海外のゲストファミリーと一緒に

豊かな暮らしを 体感できる場所

中和地域でも地元の方々と協力しながら、もともと地域が持っている「中

に、その国の知恵を学びながら、各国の料理を作ったり食べたり、珍しい民族音楽を楽しんだり、自然の中でのびのびと遊んだり。今夏にはデンマークの人やイスラエルの人も、まさに世界各国の人たちを招いて楽しいキャンプが行なわれました。「はにわの森は、いろんな文化に触れながら「これから来る未来の豊かな暮らし」に思いをはせる場所になっています。

和の豊かな暮らしに気付くきっかけにもなっています。

さらに「はにわの森」の体験プログラムは、真庭全体へ広がっています。例えば、勝山の富原地域でも出張プログラムとして、ガーナの人を招き、音楽のセッションなどを行ないました。参加者からは、「子どもたちにとっても、なかなか体験できないことなので嬉しいですよ」とのお声。

大岩隊員は、農山村で「なりわいをつくる」を学ぶ「真庭なりわい塾」の一期生。中和の皆さんにお話を聞きながら、経済的な豊かさばかりではなく、「どこで誰と何をするのか」という「人とのつながり」や「暮らし」に触れてきました。その学びが結果として、いまこうして「豊かな暮らし」を体感できる場所ができてきているのだと思います。今年度最後の体験プログラムが11月17〜18日に行われます。ぜひ皆さんも一度、足を運んでみてください。



文・甲田智之



健康のススメ

認知症について



お話：向陽台病院 副院長 赤浦 一幸さん 問 TEL0867-52-0131

生活習慣病と認知症の関係

認知症はもはや他人事ではありません

近年、アルツハイマー型認知症や血管性認知症など認知症全般への社会的関心がますます高まっています。

内閣府の平成29年版高齢社会白書によると、2012年の認知症高齢者数は462万人で、65歳以上の高齢者全体の約7人に1人の割合でしたが、2025年には約5人に1人の割合になるのではとされています。

認知症高齢者の割合が増えることで、徘徊などで自宅に戻れない高齢者・ゴミ屋敷の増加・高齢者虐待・車の運転による事故などの認知症高齢者の社会問題が、今後ますます顕著になると予想され、このことは誰もが避けて通ることができない国民的な問題だと思われれます。

生活習慣病との関係

生活習慣病と認知症の関係

については、さまざまな研究が行われています。

認知症の中でも血管性認知症は、動脈硬化などによる脳梗塞をはじめとする血管の病気が原因となります。動脈硬化は糖尿病・高血圧・脂質異常症など「生活習慣病」と関係が強く、それを予防することが重要となります。

更に「生活習慣病」は、アルツハイマー型認知症のリスクになると言われています。認知症の発症リスクを小さくするには、生活習慣病に注意しておくことが重要なかもしれません。

多くの調査や研究により、代表的な生活習慣病の1つである糖尿病は認知症に大きな影響を与えることが分かっています。

糖尿病で血管や神経は障がいを受けやすくなる

ある調査によれば糖尿病の人はそうでない人と比べてアルツハイマー型が2・18倍、

血管性は2・77倍起こりやすいと言われています。

脳神経細胞のエネルギー源のほとんどはブドウ糖で、膵臓から出るインスリンの働きで、常に細胞内に糖を取り込んでいます。糖尿病になるとインスリンの作用が低下し、糖の取り込みが悪くなり、脳のエネルギー代謝が悪化し、認知症の原因と言われるアミロイドβというタンパク質が蓄積し、神経細胞が死滅。その結果、認知症が進行するのではないかと考えられています。

また、糖尿病は動脈硬化を促進するため、認知症を引き起こしやすくなるとも言われます。さらに食後の高血糖が持続すると、酸化ストレスや血管の炎症、糖を燃やした時にできる有害物などによって神経細胞がダメージを受けると考えられています。

一方、糖尿病で薬物治療を行うと血糖値が下がります。「低血糖」を起こすリスクがあり、重度の低血糖は脳神経にダメージを与え、認知症発症の確率を高めるとも言われています。

確実な予防法はないが予防を考えていくことが重要

現在、認知症の根本的な治療法はありませんが、その発症の確率を低下させる予防の方法について盛んに研究が行われています。

また、認知症の症状が出る前段階「軽度認知障害MCI」で予防対策をとることが重要と言われています。

当院は2017年8月1日に「認知症疾患医療センター」に認定され、1年が経過しました。認知症に関するご相談がある時は気軽にご連絡ください。

認知症の予防対策として考えられるもの

① 認知症になりにくい生活習慣

- 【食習慣】野菜・果物・魚をよく食べる
- 【運動習慣】週3日以上の有酸素運動を行う
- 【知的行動習慣】本をよく読む・物を書く など

② 認知症の前段階でのトレーニング

- 数日遅れの日記をつける
- 一度に複数の料理を作る など