

〈ケア〉を考える会-岡山(第52回)

■日時：2020年**3月1日(日)16時**～

■会場：「**ぶどうの家 BRANCH**」(倉敷市真備町辻田197)
(川辺「セブンレブ」信号を北へ100m東側)



■内容

(1) 読書対話 16:00～ 本を読んで対話します

『**老いと記憶**～加齢で得るもの、失うもの～』 増本康平著

第5章 高齢期の記憶の役割 ……最終章です。

第4章で 僕が 学んだこと ……認知症予防について……

認知症の「予防」があちこちで強調されて語られる。そこからは、認知症は予防することができて、認知症になる人は予防努力が足りなかった人、いわば、認知症になるのは「自己責任」で、認知症は恥ずかしい病気である……みたいなイメージが生まれている。▼一方で、85歳以上の高齢者のほぼ半分は認知症とも言われる。もうこれは個人の責任とかいう話ではない。認知症は誰も罹りうる病気なのだ。しかも、今のところほとんど治らない病気である。▼では、なぜ、どういう意味の「予防」なのか。ある研究では、予防努力で個人が認知症をコントロールできる割合は35%、しかも、高齢期になってからでは15%という数字が示されている。65歳以上の方が認知症予防に努めても、85%のリスクはコントロールできない。「予防」は15～35%の範囲内でのことなのだ。▼その「予防」で何が大事か。「人とのつながり」「社会的つながり」「豊かな社会的ネットワーク」が大きいとされる。さらに、糖尿病・心疾患・高血圧・肥満といった生活習慣病を予防する、体を動かすこと、運動、禁煙、禁酒、ビタミン摂取などいろいろなことが「予防に効果的」と言われている。〈道〉

(2) 懇親会 18:00～

食べながら飲みながら語り合います。

懇親会だけの参加もあります。

食べ物・飲み物、持ち込み歓迎します。

もちろん、「手ぶら」で気軽にご参加を。



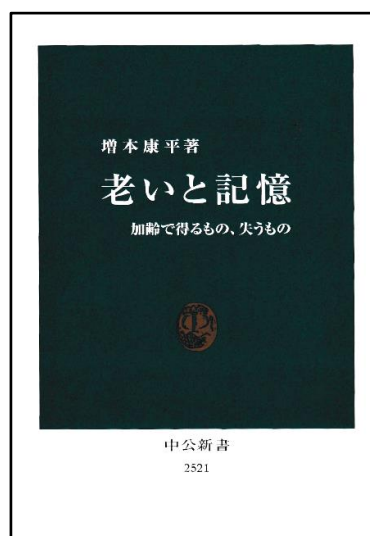
■会費：無料(懇親会参加者は500円)

★どなたでも参加できます(初参加歓迎)。

★本を読んでいなくても(お持ちでなくても)参加可能。

★申し込み・問い合わせ

⇒ 林まで：michi-care@outlook.jp 090-5366-1497



(「夜廻り猫」)

「〈ケア〉を考える会-岡山」ホームページ
<http://okayama-care.jimdo.com/>