

たいゆり 生き生き通信

もくじ

- 1P **特集** 認知機能を高めよう！
- 2P **認知症は予防できる!?**
北海道大学大学院保健科学研究院
講師 高島理沙さん
- 3P **高齢者講習の今**
札幌篠路自動車学校 宗形昭敏副校長
- 4P **太平百合が原まちづくりセンターからのお知らせ**
住民票が自宅で取得できるようになりました
フードドライブのご案内



▲東京在住の版画家、大野隆司さんの作品

特集

認知機能を高めよう！

人は年齢とともに認知機能が低下していくと言われてます。
認知機能とは、物事を正しく理解して適切に実行するための機能のことで、記憶力、注意力や判断力、言語能力、計算力、遂行力がこれにあたります。認知機能が低下していくと日常生活に影響を及ぼすようになり、さらに著しく落ち込むと「認知症」との診断がつきます。

「ひょっとしたら認知機能が落ち始めているかな？」と気になる始めたら、次の項目をチェックしてみましょう。



- 財布や鍵などの置き場所がわからなくなる
ことがある
- 5分前に聞いた話を思い出せなくなる
- 今日が何月何日かわからない時がある
- 言おうとしている言葉がすぐに出てこない
- 一人で買い物に行けない
- 周りの人から「いつも同じことを聞いてくる」と言われる

当てはまるものが多ければ、お近くの医療機関や相談機関にご相談を。

認知症は予防できる!?

よく「認知症の予防法」などと書かれた記事を目にしますが、果たして認知症は防げるのでしょうか。また、防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。『認知症』について研究している北海道大学大学院保健科学研究院の高島理沙先生にお話を伺いました。



▲高島理沙先生

Q 認知症ってどんな病気ですか？

認知症の定義は、脳の病変によって複数の認知機能が低下し、社会・家庭生活に支障をきたすようになった状態です。

認知症の発症率は70代前半で4%、80代前半で21%、80代後半で41%、90代で61%と、年齢が5歳上がるごとにリスクが倍増していきます。

2012年には高齢者の7人に1人が認知症と推計されていますが、2025年には5人に1人と予想されています。これは、高齢者の寿命が延びているため、年を取れば誰でも認知症になる可能性があるのです。

残念ながら、現在、認知症の根治治療は不可能で、認知症を予防をすることもできません。ですが、発症や重症化を遅らせることは可能です。



Q 具体的には何をしたらいいでしょう。

万人に効く「認知症予防の脳トレ」などというものは存在しません。なぜなら、いくら専門家が勧めても、その脳トレが本人にとってストレスになったら逆効果だからです。

一番良いのは、その人が好きなものを選ぶこと。そして「プチ挑戦」を取り入れて、それを長く続けること。

例えばハイキング、ピアノ、そろばん、一人でカラオケに行く、町内会活動に参加する、友達と出かけるなど、普段やっていることをさらに無理のない程度に楽しくチャレンジできることが重要です。

脳を使う→刺激になる→認知症リスクを抑える可能性が増える

というように、目的意識を持って人生を楽しむことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

Q どうすれば発症を遅らせることができますか？

アメリカで高齢者1400人以上を長年にわたって研究した結果、人生の目的評価点が高い人は認知症の発症リスクが半減したというデータがあります。つまり、高齢になっても目的を強く持って楽しく生きている人は、たとえ加齢で脳の機能が衰えてきたとしても、認知症を先送りできる可能性が高いのです。

逆に、認知症発症の因子として、喫煙、鬱などの精神疾患、運動不足、社会的孤立が挙げられます。これらの危険因子を減らして、活発に動く神経細胞を増やせばいいということになります。



高齢者ドライバーの現状

高齢化が進む今、高齢者ドライバーによる交通事故発生率も年々上がっています。平成29年に26.3%だった交通事故は、令和2年には31.6%と、全世代の交通事故発生率の実に3割が75歳以上のドライバーによるものです。

札幌篠路自動車学校の宗形昭敏副校長に、高齢者ドライバーが受講する高齢者講習の現状を伺いました。



▲宗形昭敏 副校長

◎高齢者必須の「認知機能検査」とは

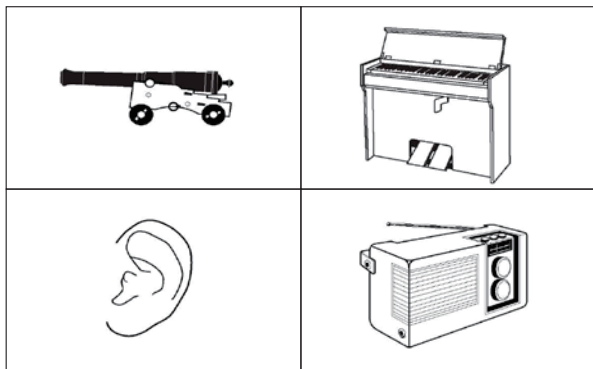
75歳以上のドライバーは、高齢者講習の前に「認知機能検査」を受けなければなりません。

この認知機能検査とは、記憶力や判断力を測定する検査で、「時間の見当識」「手がかり再生」「時計描写」の3つの検査が行われます。

- 時間の見当識…検査時の年月日、曜日、時間を回答
- 手がかり再生…一定のイラストを記憶した後、そのイラストを回答
- 時計描写…時計の文字盤を描き、さらにその文字盤に指定された時刻を表す針を描く

検査終了後、点数に応じて「記憶力・判断力が低くなっている（認知症の恐れがある）」、「少し低くなっている」、「心配がない」などの判定が行われます。

「記憶力・判断力が低くなっている」の結果だった場合は、専門医による診断を受け、医師の診断書を提出することになりますが、認知症と診断されると運転免許は取り消される、または停止されます。



▲認知機能検査のイラストパターンの一例

◎高齢者講習の実情

高齢者講習では、記憶力・判断力に合わせたわかりやすい講習を行います。認知機能検査で問題のない方は2時間、認知機能が低下している方は3時

間講習と分かれています。

講習では運転時の映像に基づいて、ドライブレコーダーを見返しながら個人指導を行います。本人が停止したつもりでも、停止していないことも多いからです。とにかく「自分の運転に過信は禁物」です。

◎高齢者ドライバーへのお願い

篠路自動車学校では誕生日の2ヵ月前から高齢者講習の予約を受け付けていますが、年間3000人の受講生を抱えているため、3月まで予約が埋まっている状態です。

講習では、受講者に応じた適切な指導・助言を行っていますが、90代でもしっかりしている方、逆に80代なのに心配な方もおり、生活に支障がなければ免許の自主返納を検討されてはと思うこともあります。

宗形副校長は、「高齢者の皆さんの中には、無事故無違反で運転に自信にある方も多いですが、若い頃より認知機能は確実に下がっているの、それを自覚していただきたい。自分の現状を正しく認識して、運転には十分に気を付けてください」と話しています。

加害者、被害者両方が不幸になる交通事故。特に冬シーズンの今は、より慎重な運転を心がけましょう。



▲札幌篠路自動車学校

まちセンからのお知らせ

住民票が自宅で取得できるようになりました

24時間365日どこでも
オンライン申請!

オンラインで住民票を申請(請求)し、郵送で受け取ることができるサービスが始まりました!
マイナンバーカードとクレジットカードがあれば、スマホなどから手続きができます。

※交付手数料(1通350円)及び郵送料(1請求につき84円)がかかります
※住民票の郵送先は住民登録地のみとなります



申請できる住民票

申請者(マイナンバーカードの所有者)だけの分、またはその同一世帯全員分

必要なもの

- ①マイナンバーカード
- ②署名用電子証明書の暗証番号(マイナンバーカード発行の際に設定したもの)
- ③クレジットカード
- ④スマートフォンとアプリ

詳しくは **スマートシティ推進部住民情報課 211-2296**

まちセン事業

フードドライブのご案内



フード
ドライブ

※イラストはイメージです

太平百合が原まちづくりセンターでは、毎月10~19日、食材の寄付を受け付けています。
皆さんの善意によって集まった食材は、NPO法人フードバンクイコロさっぽろによって、
北区内の子ども食堂などに届けられます。身近な貧困と食について、皆さんのできる
SDGsを実践してみませんか?ご協力よろしくお願ひします。

集める食品

- 常温保存できる食品
 - 賞味期限まで残り1ヶ月以上あるもの
 - 渡す日まで保存方法が守られていたもの
- 例: パスタ、缶詰、乾麺、米、レトルト食品、
インスタントラーメン、シリアル、調味料
- ※お米は精米後2か月を超えていない未開封のもの

問い合わせ **771-9180**

(平日8:45~17:15)

(太平百合が原まちづくりセンター)



医療法人徳洲会
札幌東徳洲会病院 ☎722-1110(代表)
札幌市東区北33条東14丁目3-1

診療受付時間

月~金	7:00~11:30 (診療開始 9:00)
	16:00~19:00 (診療開始 17:00)
土	7:00~11:30 (診療開始 9:00)

急病の方は
24時間受付

※診療科目により診療日・診療時間が異なりますので、お電話等でご確認ください。

無料巡回バス運行中!

太平百合が原まちづくりセンター前にも停車します



「地域見守り隊」あんぜん・あんしんパトロール運動に参加しています。



車いす介助ケア快速輸送
観光ハイヤー 商用貸切

アカツキ交通株式会社
札幌市北区百合が原4丁目10番8号

乗務員募集中!
771-2632まで

な ないろ む せ ん
タクシーの
ご用命は **771-6000**

☎ **011-771-2631**

お得なシニア割引も

65歳以上の方に限り
1回の乗車料金の10%を割引

ツルハドラッグ百合が原店隣



やちだ歯科クリニック

診療科目 歯科、小児歯科、歯科口腔外科、矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	/	○	○	○	○	○	/
14:30~19:30	/	○	○	○	○	△	/

△: 14:00~18:00

〒002-8081
札幌市北区百合が原
9丁目14番2号

☎ **011-299-5838**
<http://yachida-dental.com/>

