

東京情報大学 ヘルスケア実践研究センター こもれび通信

2024. 4. 30 : 8号



活動報告

2022年度の健康チェックの状況について

ヘルスケア実践研究センターが開設は2021年10月なので、活動を開始してから約2年半が過ぎました。皆様にはいつもご協力いただきありがとうございます。

ふりかえりますと、「認知症の方とともに歩むまちづくり」というスローガンで継続した活動を行ってきました。最初は、オープン記念講演を2022年3月に、近隣の関係機関の方によるシンポジウムを2023年3月に、20人以上の住民の方や関係機関の方に参加していただいたワークショップ2023年12月に行いました。これからも認知症とともに歩むまちづくりに関することは継続して行っていきます。

コミュニティ・カフェ（学び舎「こもれび」）は2022年5月から実施してきました。本号では、「こもれび」に併設している健康チェックの2022年度の状況を報告したいと思います。

2022年度の「こもれび」の来所者は84人でした。そのうち、研究参加協力が得られたのは62人でしたが、分析には本学学生を除いた53人としました。

年齢別状況は64歳以下が8人（15. 1%）でうち女性が7人、65～74歳が19人（35. 8%）でうち女性が15人、75歳以上が26人（49. 1%）でうち女性が19人でした。全体は男性12人（23. 5%）、女性41人（80. 4%）でした。

職業は、公務員・会社員が5人（9. 4%）、パート・アルバイトが7人（13. 2%）、無職・主婦38人（71. 7%）、不明3人（5. 6%）でした。

健康チェックの測定内容は身長、体重、血圧測定、握力測定、血管年齢測定、骨健康度測定、体組成測定結果を。年齢別に示したのが表1です。



表1 年齢別体組成・血圧・握力の年齢別測定結果

階級別年齢		BMI	体脂肪率	血管年齢	血圧 (収縮期)	血圧 (拡張期)	握力 (右)	握力 (左)
64歳以下	平均値	22.9	32.1	60.71	129	89.1	25.9	24
65～74歳	平均値	23.8	30.5	59.94	128	82.8	24.8	22.7
75歳以上	平均値	23.7	31.8	58.62	146	81.9	20.3	18.2
合計	平均値	23.6	31.4	59.36	138	83.2	22.7	20.6



全体のBMIの平均は25を下回っていますが、体脂肪率が30%を超えており軽度肥満となっています。また、血圧は年齢とともに上がっていき75歳以上では140mmHgを超えI度高血圧の判定となる値を示しています。これらのことは注意を要します。65歳以上の方の握力は図をみていただければわかるように年齢が上昇すると低下しています。



生活の状況では、運動を毎日している19人(35.6%)、週に2~3回20人(37.7%)、運動習慣なし14人(26.4%)で、運動習慣がある方が7割以上でした。健康診査受診については、毎年34人(65.4%)2年に1回10人(19.2%)、受診していない8人(15.4%)で、健診を定期的に受診している方が8割以上という結果でした

「こもれび」までの交通手段は徒歩が5割、車が2割でした。「こもれび」についての感想では「測定がよかった」、「相談ができてよかった」、「次回が楽しみ」「学生と話せてよかった」という記載がありました。

まとめ：対象の方は「定期的に健診受診」が8割を超え、また運動習慣がある方が7割を超えるなど、健康への関心が高い人であると考えられました。BMIは25以下でしたが体脂肪率が30%を超えていること、握力が女では24kg以下となり60歳代の平均より低いことなど気になります。高齢になるにつれ握力が低下していくことは一般的にも見られますが、できたら筋力を低下させないようにしていくことが大切です。今後は肥満・筋力低下を予防していくために、体力測定や生活の中で行える運動方法を学習できる機会を提供していきたいと思えます。

今後ともふるってご参加いただければと思います。よろしくお願いいたします。

(金子 仁子)

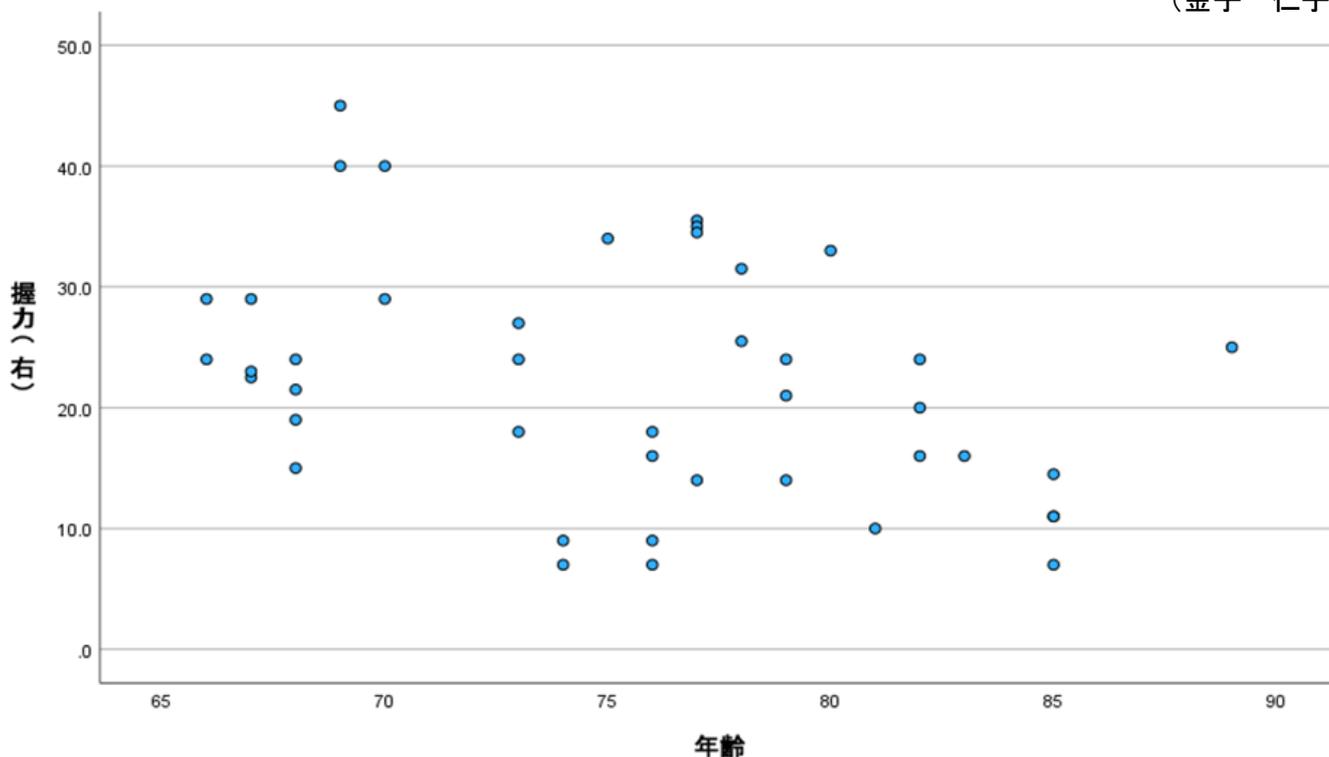


図1 65歳以上の年齢・握力(右)



シリーズ 認知症のことをもっと知ろう！～認知症の方とともに歩むまちをめざして～

第2回 家族や知人が「認知症かな？」と思ったときに

はじめに理解しておきたいことは、認知症と加齢による物忘れは明確に区別できるものではないということです。認知症は主に脳に障害が生じる目には見えない病です。認知症には様々な種類がありますが、「〇〇認知症」と診断できるのは専門の医師だけです。ただ、判断の目安となるものはいくつかあります。下図は、認知症の人の「家族の会」の会員の経験からまとめられた、認知症の早期発見のめやす（全20問）です。このめやすからも分かるように、「認知症」は記憶だけでなく様々な症状が生じます。記憶があいまいになったり、目に見えるものの認識があいまいになると、不安が生じたり、意欲的な生活が出来なくなったりすることがあります。これは認知症の症状があることで二次的に生じた症状です。

もう一つ、家族や知人が「認知症かな？」と思ったとき理解しておきたいことは、認知症になったからといって「何もわからない」わけではないということです。認知症はかつて自覚がないと言われてきました。しかし、決してそうではありません。「何かがおかしい」ということは本人が一番わかっています。認知症によって昨日の記憶がない人は「昨日経験したはずの〇〇の記憶がない」と説明することはできないし、判断や理解力が衰えている人は「昔できたはずの料理が〇〇という理由でできなくなった」と説明することは難しくなります。認知症だと自覚していないような言動があったとしても、「何かがおかしい」という自覚はあるのです。周囲の人が「認知症かな？」と思った時、それはその人が「認知症の症状によって何かに困っている時」なのかもしれません。



(石井 優香)



家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。
いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

もの忘れが
ひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・
理解力が
衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・
場所が
わからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が
変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が
強い

- 15. ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が
なくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

※ https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2196より引用

参考

厚生労働省 認知症施策 1. 認知症について知りたい方へ「もしも気になるようでしたらお読みください」

: <https://www.mhlw.go.jp/content/000521036.pdf>

家族がつくった「認知症」早期発見の目安 : https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2196



ヘルスケア実践研究センター 新メンバーの紹介



①松石雄二郎 ②成人看護学 ③神奈川県鎌倉市 ④水泳

⑤今年の4月より情報大に着任いたしました。これまで集中治療室での看護に関する研究を行ってまいりました。ヘルスケア実践研究センターの活動で、皆様とお会いしてお話できることを楽しみにしております。

①氏名 ②専門領域 ③出身地 ④趣味 ⑤ひとこと

学び舎の縁側 “こもれび” カフェの開催予定

令和6年度：5月18日（土）13：00～15：30 体力測定（トライアル）

場所：9号館ロビー 参加費：100円（飲み物・クッキー付き） 駐車場あり

今後の予定：7月27日（土） 学生または教員によるミニ講話

9月21日（土） 第1回体力測定

12月21日（土） 音読会

3月1日（土） 第2回体力測定

※以前に発行されているこもれび健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

編集後記：

今年の桜の開花は平年より5日遅い3月29日でした。本学のキャンパスにおいても先日まで桜の花が咲き誇り、新緑が目鮮やかに映る季節を迎えました。この新たな季節の始まりと共に、心地よい風が吹き渡る5月の日々を大切に過ごしましょう。それでは、また次回のコミュニティカフェでお会いできることを一同楽しみにお待ちしております。

参加者募集中

認知症 学習支援プログラム

認知症でも僕のおばあちゃん！

高校生 **だい君** が知る **認知症の世界**



オレンジちゃん

◆ 認知症を発症したおばあちゃんとその家族の物語を通して、認知症と認知症の人への関わりについて学ぶこと、そして、認知症についてより肯定的、受容的になることを目指す学習プログラムです。

◆ 下のURLもしくは右のQRコードからアクセスしてください。

◆ <https://ninchisyo-program.tuis.ac.jp/>

共催：岩瀬薬品

