

セミナー企画書

ペホス(アプロクリエイト代表)

メール : contact@en-coach.com

【タイトル】

予防するだけで安心?! 認知症に備えよう

【参加対象】

➤ 認知症予防等に関心のある市民(地域住民)

【参加者が得られるメリット】

- 認知症をやみくもに不安視しなくなる
- 自分が認知症になる前に、何をすればよいのかがわかる
- 認知症のある家族・知人がいる方は、その方と接するヒントがつかめる

【コンセプト・概要】

認知症の予防に関する情報(食事、運動、アロマセラピー、サプリメント、脳トレ等)は多すぎるほどの情報を得ることができます。(しかし、それらの多くは、「アルツハイマー型認知症」に対するものであることを世間の人には知りません)

そして、認知症を有する人の割合は、75歳以上で10%、80歳以上で25%、90歳以上で50%となっており、「長生きすればするほど、認知症になる確率は上がる」という現実があります。ということは、認知症予防に取り組んでも、認知症になる時期が遅くなるというだけであって、認知症から免れるということを意味しません。

もっとも大きな問題はここにあります。

認知症予防に取り組むことは、「認知症になりたくない」という価値観が強くなります。その価値観の人が認知症と診断されれば「自分の人生は終わった」と受け取りかねません。認知症になったからといって人生が終わるわけじゃないにもかかわらず、です。

だからこそ、「認知症になったとしても安心」を育むために、わたしは「備え」を提唱しています。ずばり、わたしがいう「備え」とは、周囲の身近な人に「自分のことを知ってもらう」ということです。習慣、こだわり、好き嫌い、趣味、特技、嫌いな話題等を自分がうまく伝えられなくなっても、周りにそれらを知っていて、代弁できる人がいるだけで、どれほど安心できるか?ということをつかんでいただきたいと考えます。

一人暮らしの人は、地域の寄り合いや給食会で身近な人に知ってもらうこと、家族がいる方は家族に知ってもらうこと、そうした取り組みがいかに重要か?をワークショップも交えて楽しみながら学んでいただきます。

【所要時間】

60分程度

【内容】

- ① 認知症〇×クイズ
- ② 認知症予防の落とし穴
 - ・ すべての認知症が予防できるわけじゃない
 - ・ 予防をすると認知症になる？！
 - ・ 「認知症になったら終わりだ」という価値観が強くなる
- ③ 「予防」だけでなく「備え」も大事
 - ・ 長谷川和夫先生から聞いたエピソード
 - ・ 「自分のことを誰かが知っている」ということの価値

【参加者の声】

- ・ 認知症に備えること、大切だなと思いました。早速、帰ったら、夫と話します。
(70代・女性)
- ・ 長谷川和夫先生の素敵なエピソードを聞いて、遠方の両親に連絡をしたくなりました。
(50代・女性)
- ・ 知っているようで知らないことが身内でもあります。子どもたちとも離れて暮らして何十年も経つので、いまのわたしたちがどう暮らしているかも知らないと思うので、お盆に帰ってきたら、そんなことも話してみようと思いました。
(80代・女性)

【参加特典】

希望者に当日のスライド（PDF版）を進呈