

# 〈ケア〉を考える会-岡山(第51回)

■日時：2020年2月2日(日)16時～

■会場：「ぶどうの家 BRANCH」(倉敷市真備町辻田 197)  
(川辺「セブンイレブン」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4章 認知症予防および低下した認知機能の改善に向けて

## 第4章 抜き書き引用

▼認知症の発症要因として挙げられているもの……年齢と遺伝。生活習慣やストレスなど。年齢、教育歴、性別、血圧、肥満度指数(BMI)、コレステロール値、身体活動、遺伝子APOE-ε4の有無。運動不足、喫煙、偏食(コレステロールや脂肪の高摂取)といった生活習慣とその結果起こる高血圧、肥満、心疾患、糖尿病といった生活習慣病。▼認知症を予防する生活習慣……豊富な社会的交流、適度な運動、魚の摂取、ビタミンEや、ビタミンCの摂取。▼認知機能の低下の予防と改善において、その効果が一貫して研究で支持されているのが体を動かすこと、運動です。▼人と人とのつながりである社会的ネットワークも、認知症や認知機能の低下を防ぐ要因として注目されています。▼豊かな社会的ネットワークが認知症リスクを軽減する理由……①「認知の予備力の向上」。②気分の落ち込みの軽減。認知機能に悪影響を及ぼすストレスを軽減。▼人とのつながりは高齢社会の問題を解決するうえでも重要▼人とのつながりをいかに形成するか……「サロン」に注目 ▼社会的ネットワークを形成するために外交的な性格である必要はない……「協調性」が関連 ▼生活改善や予防活動を続けるために……続けるヒントは ①他者からの誘い ②「楽しい」「興味がある」こと ▼記憶に対して不安を持つことは悪いことではない…… ▼認知症になるかならないかを、どの程度コントロールできるのか……

▼▼▼詳しいこと、深めたいこと、疑問に思うことなど、会の中で対話しましょう▼▼▼

(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です。  
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。



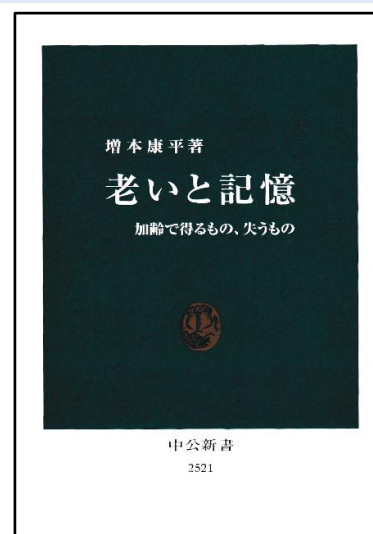
■会費：無料(懇親会参加者は500円)

★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](mailto: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/>