

ボランティアの定年、 引退時期に就いて

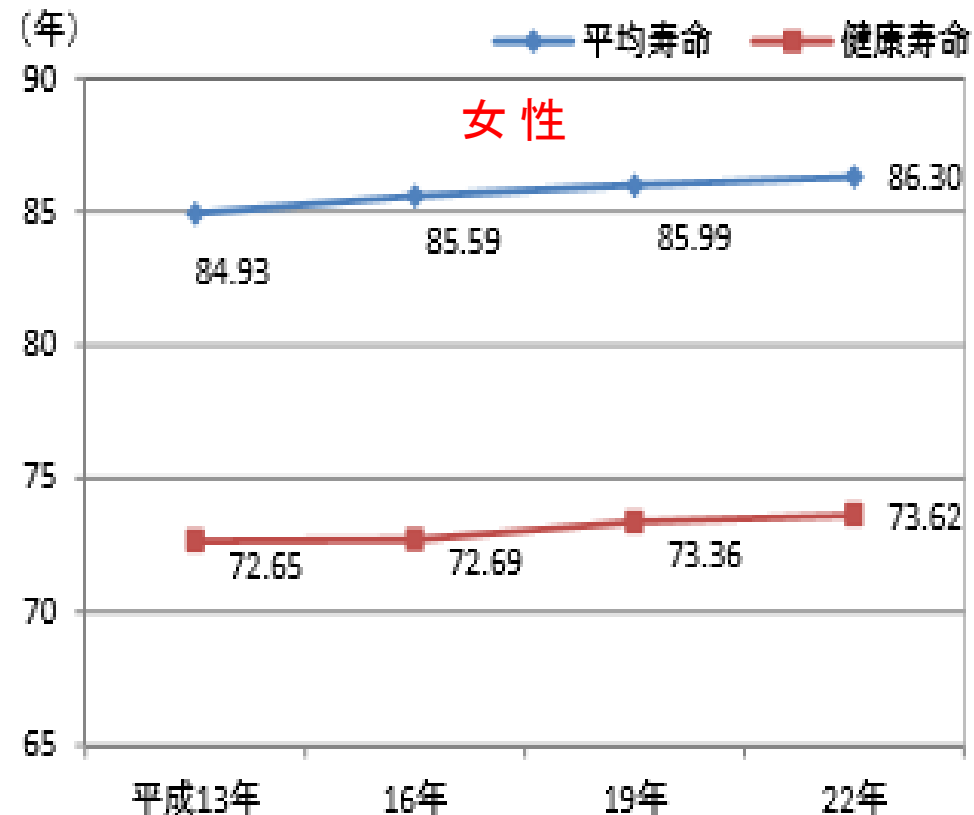
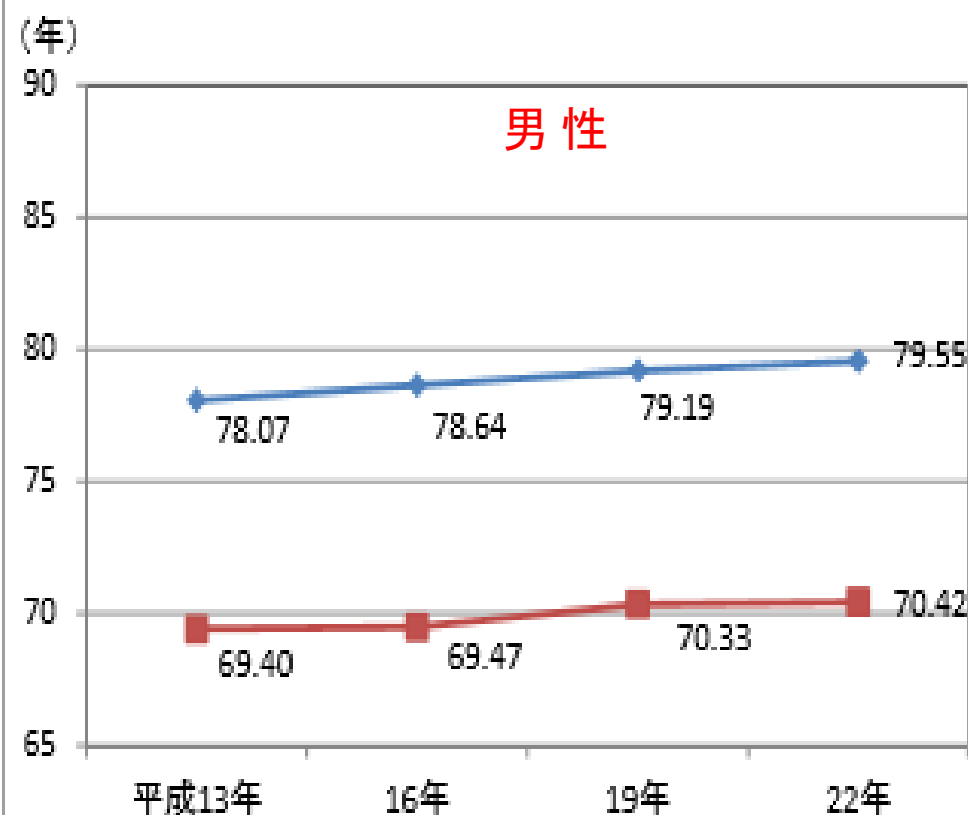
●他のボランティア団体の規定

●ボランティアを辞める理由

- 自分の体調不良、やる気がなくなったとき
- その他：家族の世話、引っ越し、就職など

●平均寿命と健康寿命

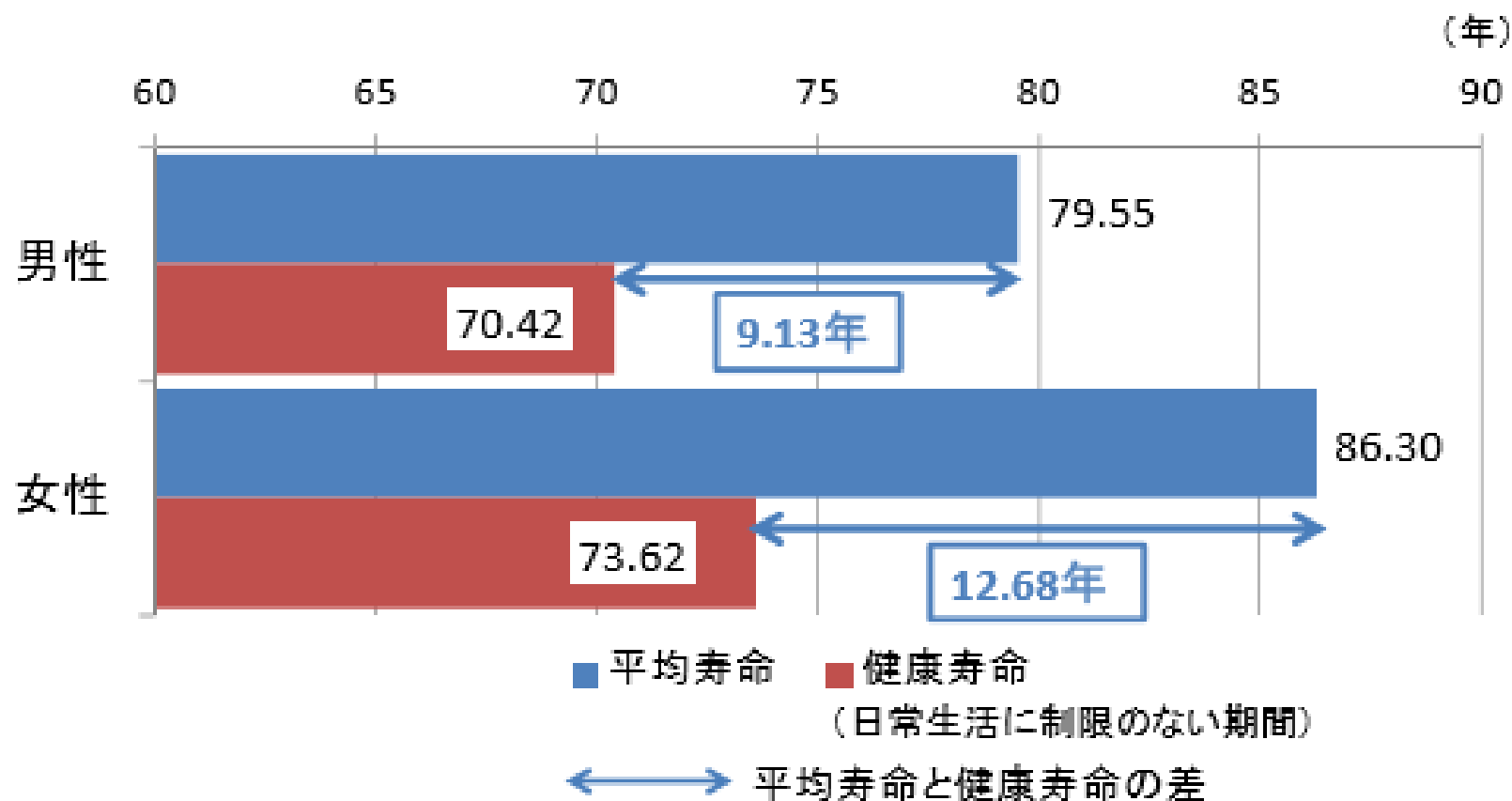
◆ 平均寿命と健康寿命の推移



資料: 平均寿命は、平成13、16、19年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」

健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

平均寿命と健康寿命の差



資料: 平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」

健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

●物忘れと認知症

➤加齢に伴う物忘れ（例）

うっかり約束の時間を忘れてしまう。
財布をどこにしまったか忘れてしまい、
さがしている。

➤認知症の症状としての物忘れ（例）

約束したそのこと自体を忘れる。
財布ををしまったそのこと自体を忘れ、
盗まれたと言って他人のせいにする。

●MCI（軽度認知障害）

健常者と認知症の中間にあたるMCIとは、認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）の一部に問題が生じてはいるが、日常生活には支障がない状態のことです。認知機能低下に対する適切な対策を行うことで、MCIになったとしても、認知症の症状が最後まで出ずにすむケースもあります。





●自分でできる MCI チェック

悪い結果が出た場合は、医療機関での診断をお勧めします。

➤簡単なチェックシート

1つでもできないようなら、認知症の初期症状が現れている可能性があります。要注意です。

- ・ 動物の名前をできるだけたくさん言ってください。
1分間に10以上言えますか？
- ・ いまアナタいる場所はどこですか？
- ・ 今日は何年何月何日ですか？何曜日ですか？
- ・ 100から7を順に引いてください。5回引ければOKです。

➤ 歩行でわかる MCI チェック

- 足腰に問題がなく、歩行に次のような特徴がみられる場合は注意を要します。

歩行速度が遅い

歩幅が狭い

ふらつきやすい

- 判断基準（足腰に問題がない場合）

秒速 80 c m以下・・・MCIの可能性があり、

秒速 1m 以上・・・MCIの可能性がないと判断される。

目安は横断歩道を青信号のうちに、しっかりした足取りで渡りることができるかどうかです。

但し、筋力の低下によって歩行速度が遅くなることもある。

➤ 「ス、マ、ヌ」 チェック

背中に指で「ス」、「マ」、「ヌ」と書いてもらい、判断する。MCIが進む、或いは認知症になると皮膚の感覚が鈍くなります。

➤ 長谷川式 認知症・MCI テスト

認知症の診断に広く使用されている長谷川式のスケールを利用した認知症簡易診断プログラムをネットで調べ、試すことができます。

●MCIスクリーニング検査

MCIを早期発見するための血液検査

実施医療機関

- つくばセンタークリニック
つくば市 ☎029-851-9001
- 鈴木医院
つくば市 ☎029-857-2058
- ストレスケアつくばクリニック
つくば市 ☎029-863-2888
- ほしの神経クリニック
我孫子市 ☎047-182-7171

●認知症専門医

- 塩谷彩子 牛久愛和総合病院
牛久市 ☎029-870-5525 予約センター
- 新谷周三 JAとりで総合医療センター
取手市 ☎0297-74-5551(内線2525)リハビリテーション外来
- 須磨崎加壽子 宮本病院
稲敷市 ☎0299-79-2114 地域連携室
- 高橋晶 筑波メディカルセンター病院
つくば市 ☎029-851-3511 精神科
- 筑波大学付属病院
つくば市 ☎029-853-3645

●MCI・認知症の予防、対策

➤生活習慣病の改善

生活習慣病は認知症と大きく関連しているので、MCIや認知症を予防するには、まず生活習慣を改善することが肝要です。

➤有酸素運動

簡単な方法は週に3回、1回あたり1時間程のウォーキングで、ポイントは息がはずむ程度に行うことです。これにより新しい血管を作り出す物質や脳内で新しい神経細胞を作り出す物質に刺激が与えられ脳内ネットワークが活性化されます。

➤ MCI・認知症予防の新常識

（反復行動は脳に刺激を与えない）

- カラオケ：新しい曲にチャレンジする。
十八番だけ歌うのはダメ
- 身だしなみ：常に化粧服装に気を配る。
スッピンでの外出はダメ
いつも同じ服装、髪型はダメ
- 買い物：支払いは小銭でする。
面倒だからと、紙幣で支払い、小銭を溜めるのはダメ
- 整理整頓：散らかっていることに寛容になってきたら要注意。

➤トレーニング

チャチャチャ トレーニング

トントンスりすり トレーニング

左右の脳をつなぐ脳梁に刺激を与える。

マルチじゃんけん トレーニング

複雑なことを判断する前頭葉に刺激を与える。

●結論？？？

- 有料ボランティアを続けるには、健康寿命を延ばすこと。
- 各自健康管理を行い、体調不良が続く、或いは MCI が進むときは、講師を辞退する。