

認知症予防について講演する浦上理事長



## 認知症の予防に「とっとり方式」

### 米子で市民啓発講演会

米子市生涯現役促進協議会の市民啓発講演会「生涯ゲンキー現役で！をめぐす講演会」が、米子コンベンションセンターからのオンラインで開催され、日本認知症予防学会の浦上克哉理事長(65)がコロナ禍の中で

生涯元気であり続けるために認知症をどう予防するかについて講演し、42人が聴講した。

国の生涯現役促進地域連携事業の一環で開催した。



0万人と推定される認知症患者はコロナ禍で1千万人近くなるかもしれない」と危惧した。

その上で、「認知症になる手前の軽度認知障害(MCI)の状態ですら予防に取り組めば、回復も可能」と強調。運動・知的活動・コミュニケーションを効果的に組み合わせた「とっとり方式認知予防プログラム」を活用し、身体機能と認知機能を高めることが予防につながる」と指摘した。

認知症リスクが高いときされる糖尿病など生活習慣病を持っている人への注意を促し、「バランスの取れた食事や十分な睡眠をとることが大切」と訴えた。

「とっとり方式認知予防プログラム」は鳥取県のホームページなどで公開されている。(上本康成)

浦上理事長は、自粛を強いられるウィズコロナの生活様式は認知機能の面では悪い生活様式であるとし「2025年に国内で70