



平成 29 年度講演会報告

千葉市生涯学習センターにおいて、千葉市図書館情報ネットワーク協議会講演会「図書館で学ぶ認知症とその予防」を開催しました。講演会には、一般公募を含め、62 人の方々にご参加いただきました。

医療福祉学博士(PhD)/日本認知症予防学会員/専門理学療法士/介護支援専門員である結城 俊也氏をお招きし、認知症に関する基本的な知識や認知症の予防法について、実践を交えてご講演いただきました。身近な図書館を利用してできる認知症予防のお話は大変貴重で、非常に有意義な講演会となりました。



千葉市生涯学習センター

日時 平成 29 年 10 月 17 日(火) 14 時～16 時

会場 千葉市生涯学習センター 3 階 大研修室

テーマ 「図書館で学ぶ認知症とその予防」

講師 結城 俊也氏(医療福祉学博士(PhD)/日本認知症予防学会員/専門理学療法士/介護支援専門員)



1/幸島隆夫副会長 2/講師の結城俊也氏
3/講演会の様子。認知症予防の運動を実際に体験 4/グループで楽しめる運動法の実演
5/講演会の様子 6/講演会の様子。「読書は脳のトレーニング」 7/講演会の様子。多くの方に参加いただき、満員御礼となりました



講演会報告

「結城俊也氏講演『図書館で学ぶ認知症と予防』をお聴きして」

植草学園大学・植草学園短期大学図書館

奥出 麻里

千葉市図書館情報ネットワーク協議会主催で10月17日(火)、理学療法士でもある結城俊也氏の講演会が開催されました。会場は千葉市中央図書館のある建物と同じ、千葉市生涯学習センター3階大研修室でしたが、ほとんどいっぱいになり大盛況でした。やはりテーマと関わっているとと思われる、どちらかというとご年配の方々が多いようでした。

高齢者社会の衝撃の現状

講演は最初、次のような数字から始まりました。

300~400
10,000

これはいったい何の数字を表すのでしょうか？ どなたか正解を答えていらしたようですが、認知症で徘徊する1年間の人数10,000人中、300~400人が行方不明になり亡くなってしまおうそうです。これは少し前の話で現在ではもう少し増えているかもしれません。衝撃でした。私は最近、千葉市の災害緊急速報をメールで受け取れるよう設定したばかりなのですが、そこには毎週のように市内で行方不明になった方々のお知らせが届きます。

たとえば、

「〇月〇日(〇)の〇時〇分ごろ、〇歳(女性あるいは男性)の行方が分からなくなり、捜しています。身長は〇センチ、体格は・・・ お心当たりの方は110番、または、最寄りの警察署、交番までお知らせください。・・・」

などなど。その後みつかったのかどうかわかりませんが、心配してしまいます。

高齢者社会となり「老老介護」といわれていますが、これからは認知症どうしの介護もありえます。自分自身でさえどうなるか神のみぞ知る、できれば自分は最期までしっかりしていられれば、とみんな思っています。

患者さんに寄り添うために

結城俊也氏は千葉中央メディカルセン

ターで23年間にわたり理学療法士として勤務されていたとのこと、とても身近に感じています。というのは私自身、別の病院ですが千葉メディカルセンターの図書室に長年勤務していたためです。リハビリテーション科の職員、特に理学療法士は図書室の利用が多く、いちばんの図書室のお得意さんだったと記憶しています。朝早くから、そして夜もいつまでも図書室で勉強していた姿が印象的でしたし、医中誌 Web や PubMed(パブメド)などの医学文献検索データベースなども日頃から利用し、論文も読んでいました。LL で英語論文もよく依頼されていました。きっと結城氏もそんな理学療法士で勉強熱心で、そして何よりも患者さんのことをよく知ろうと努力してこられたことでしょう。

認知症予防の3つの方法

そんな雰囲気では講演のお話しは誰にもわかりやすく、また、ときどきは認知症予防の体操なども取り入れて身体を動かしました。

ここでまず先に結城氏の著書を紹介しましょう。

『認知症予防におすすめ図書館利用術：フレッシュ脳の保ち方』結城俊也著
日外アソシエーツ 2017 ISBN：9784816926396 本体 2,750円+税

図書館は認知症に役立つということを実践的に書かれています。本は知的好奇心を刺激しますし、図書館で開催するいろいろなイベントは脳を刺激します。

ここでは、この本の内容について詳しくは触れませんが、講演会ではこの本に書いてあることをより実践的にわかりやすくお話しいただけたと思います。

「認知症とは」から始まり認知症の危険因子、つまり生活習慣病と呼ばれる肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症の説明、そして認知症予防の方法として3つあげました。

まずは運動についてです。実際に手足を使いながら、「右横・左横にステップ運動+3の倍数で拍手」など、実践してみま

した。「グループで踏み台昇降+しりとり」は、千葉市中央図書館のメンバーが実践してみせてくれました。その他にもいくつかの運動を紹介していただきました。

また、2つ目の認知症予防のための知的活動については、「オノマトペ」と呼ばれる擬音語、擬声語、あるいは擬態語、つまり「ニャーニャー」や「モグモグ」などのことですが、その五感を刺激する言葉についての効果を科学的に紹介されていました。脳をフル活用させる方法として「音読」についても、脳の画像などを交えながら説明していただきました。

そして3つ目に、認知症予防として「交流」をあげました。社会的交流によって、社会とかかわり人とかかわり、やりがいも出て神経細胞ネットワークが強くなるということでしょう。

つまり、図書館はそんなすべての予防に利用できるということだと思います。図書館とずっと仕事でかかわってきた私としては、なんと嬉しいことでしょう。結城氏の活動に心からお礼申し上げ、今後もぜひご活躍いただきたいと思っています。

また当日は、千葉市図書館情報ネットワーク協議会の加盟館紹介展を1階アトリウムガーデンで開催していました。この展示を観るのも今回の目的でした。わが植草学園大学・植草学園短期大学図書館も展示させていただきました。毎年、図書館のアルバイトをしてきている学生数人が手作りで作成しています。今年は、児童障害福祉専攻の短大生が作成してくれたのですが、私もびっくりするくらい可愛らしく素敵に仕上がりました。

さいごに、講演会の企画や準備・当日のお世話やこの加盟館紹介展の展示など、いつもたくさんの仕事を引き受けてくださっている、千葉市中央図書館の方々に感謝申し上げます。ありがとうございます。

加盟館紹介展報告

千葉市図書館情報ネットワーク協議会について多くの方に知っていただき、加盟館を利用していただくことを目的に、平成 18 年度から「加盟館紹介展」を実施しています。

今年度開催期間中は、約 42,000 人の方々にご来館いただきました。加盟館紹介展の各パネルは、思わず足を止めてしまうような個性のあふれる展示となっていました。

今回も、パネルをご覧いただいた

方のリアクションが分かるよう、「この図書館が気になったら、シールをはってね♪」と各館のパネルにシールとシール台紙を設置しました。どのパネルにもたくさんのシールが貼られ、多くの方に興味を持ってご覧いただいたのではないかと感じました。

開催中は、ご来館された方々が、それぞれの加盟館のパネルをじっくりとご覧になる姿が度々見受けられました。また、ご用意させていただ

いた各加盟館のパンフレットやイベント紹介のチラシなども多くの方々にお持ち帰りいただき、大変好評のうちに終了することができました。

[開催期間]

平成 29 年 10 月 7 日(土)～
10 月 20 日(金)

[会場]

千葉市生涯学習センター
アトリウムガーデン(1 階)





千葉市図書館情報ネットワーク協議会は、千葉市内の館種を越えた図書館ネットワークを通じて、情報提供能力を強固にし、図書館サービスの向上を図ると共に、学術研究及び生涯学習の発展に寄与することを目的として、平成 6 年 1 月に設立。
このNetwork通信は、加盟館の情報交流並びに協議会の活動状況を加盟館利用者等にお知らせすることを目的とし、平成 10 年 10 月から発行しています。

Network通信 No.53 2017 年 12 月 28 日発行
千葉市図書館情報ネットワーク協議会事務局：
〒260-0045 千葉市中央区弁天 3-7-7 千葉市中央図書館内
TEL 043-287-3980 FAX 043-287-4074
千葉市図書館情報ネットワーク協議会 HP:<http://www.ccal.jp/>

