

2025年問題と当院の認知症予防に向けた取り組み

執筆:リハビリテーション科 竹内 智裕

皆様は2025年問題というものをご存じでしょうか。

「2025年問題」とは2025年以降、団塊の世代と呼ばれる世代の方達が75歳以上の後期高齢者となり、日本が超高齢化社会となることを指します。

この世代の人口は約8000万人程度と言われており、厚労省によるとこの方々が75歳以上となると、後期高齢者の人口が約2200万人まで増加すると試算されています。(現在は1500万人程度)その中でも、認知症の方が約700万人になるといわれており、医療や介護を必要とする方が大きく増えることが予測されます。

当院では、認知症の発症・進行の予防の一環として余暇時間での脳トレやアクティビティを推奨しています。

脳トレでは簡単な計算問題や間違い探し、迷路や点繋ぎといった手軽に取り組めるプリント課題を、アクティビティでは塗り絵や歌唱、囲碁やおセロなど患者様の好みや特性に合わせた作業活動を提供しています。



アクティビティで使う絵

このような活動は記憶力や学習能力に影響を与えると役割をもつ前頭葉を刺激し活性化する効果があるといわれています。

最近では書籍の他にもスマートフォンアプリやインターネットでも簡単に検索出来て、無料で入手することも可能となっています。

手軽に始められるようになってきているので、興味がある方は如何でしょうか。