

ケータイ使って脳元気 岩手県内3市町で認知症予防



はつらつ携帯電話教室で操作方法などの指導を受ける高齢者＝昨年12月下旬、盛岡市

高齢者が携帯電話を使うことで認知症や介護を予防する試みに、岩手県が取り組んでいる。盛岡市など県内3市町をモデル地域に指定し、昨年12月まで3カ月にわたって使い方などを指導した。効果は今月中にまとめる予定だが、孫とのメール交換を楽しむようになるなど、参加者の生活に変化が表れている。

「はつらつ携帯電話教室」と銘打った試みは、県が医療関係者らによる「認知症予防・支援プログラム研究会」と企画し、盛岡市と雫石、藤沢の両町で行った。

携帯の機能を覚えて指先で操作することで、脳を刺激し心と体の機能低下を防ぐのが狙い。教室は3市町で6回ずつ開かれ、59—81歳の計68人が参加した。

教室では携帯電話会社のスタッフが、メールやカメラ機能、アラーム設定などを指導した。次回の予定をメールで伝え、自宅や屋外で撮影した画像の写真展も開き、利用を増やす工夫もした。

積極的に携帯を利用してこなかった参加者は「生活が変わった」と口をそろえる。盛岡市の教室に通った無職上野功さん(67)は「孫とのメール交換が楽しみ。暮らしが豊かになった」。無職福永キミさん(61)は「指先を動かすことで頭を使っている気がする」と言う。

参加者は事前にチェックシートに健康状態を記入している。県は終了後の様子を書き込んでもらったシートと比較し、効果を確認する予定で、県長寿社会課は「楽しみながら頭を使うことが、認知症予防に効果があるはず」と期待する。

携帯にはアラームによる予定確認や電波による居場所確認ができる利点もある。認知症予防・支援プログラム研究会長の高橋智岩手医大准教授(神経内科)は「認知症になっても必要な道具。幅広い活用プログラムを考えていきたい」と話す。

2008年01月07日月曜日

Copyright © The Kahoku Shimpō