

## 「認知症」の予防に向けて

### 《国際技能・技術振興財団の取組みのご案内》

高齢化の進む日本では、目下、認知症とされる方が500万人近くに上り、また、その可能性がある方(MCI)も400万人を超えと言われています。しかし、各方面のさまざまな取組みの結果、的確な助言や導きの下に、日常生活や食生活の改善、あるいは適切な運動を取り入れることは、認知症の予防や進行の防止にもつながることが確認されています。

これからは、こうした取組みが身近な家族の間で、あるいは、それぞれの地域で、高齢者に寄り添う形で展開されるように、必要な人材の育成と確保を進めて行かなければなりません。

わたくし共では、こうした認知症の予防などに取組む方々が必要な知識を学び、実際に役立てて頂くために、次の3つの資格認定制度を展開しております。

#### ●認知症予防支援相談士

認知症の予防についての知識を習得し、家族や地域との連携の下に、高齢者の方々のよき理解者、支援者として活動する方々を当財団が認定をする仕組みです。

#### ●認知症予防食生活支援指導員

食生活の改善は、認知症とも深い関わりのある生活習慣病を予防するばかりか、認知症の予防にも大きな効果のあることが多くの研究や調査によって明らかになっています。このような知識を習得し、家族や地域との連携の下に、高齢者の方々への食生活の改善を指導していく方々の認定をしています。現在、その必要性が注目されています。

#### ●認知症予防音楽ケア体操指導員

「音楽ケア体操」による適度な運動は、高齢者の脳の血流を促し、老化防止や認知症予防の効果に最適とされています。地域社会や福祉分野において「音楽ケア体操」を広く普及し、活躍が出来る指導員の養成と専門資質の向上を目指します。



## 「認知症予防支援相談士」資格のおすすめ !!

一般財団法人 国際技能・技術振興財団(略 KGS/東京都港区)が、2013 年度から実施している「認知症予防支援相談士」資格認定試験の概要は以下の通りです。

1. どなたでも受けられます(実務経験などは問いません)。
2. 試験は筆記試験で、主に選択式です。60問中 70%以上の正解で合格です。
3. 内容は、認知症の基礎的な知識・理解と、その予防対策です。  
その他、認知症予防の重要性、介護保険など国の取組みも出題されます。
4. 試験対策は、KGS が監修した公式テキスト(参考①)を学習する方法と  
試験対策講座(別団体が主催)を受講する方法があります。  
試験問題は、公式テキストから出題されます。
5. 受験料は 7, 000円(消費税込)、合格者には、「認知症予防支援相談士」  
認定証を発行します。認定料3, 000円(消費税込)が別途必要です。
6. 試験は毎年、原則 1 月と 7 月(各、第4土曜日)の 2 回実施しています。

※2020.7 月の試験開催は延期となりました。(10 月開催 検討中)

なお、「認知症予防相談士」資格以外にも、「認知症予防食生活支援指導員」(参考②)及び「認知症予防音楽ケア体操指導員」(参考③)を実施しています。これら 3 つの資格取得者は、延べ 2,000 名近くになっています。



## ～「認知症予防支援相談士」資格試験合格者の声～

「偶然、本屋さんで公式テキストを手にとったところ、分かりやすい本でした。認知症について関心があったので、勉強して資格試験も受けました。認知症予防という観点の勉強で、自分自身に役に立ちますし、身内や近所の人へも適切な相談援助が出来ればと考えています」。

埼玉県 年金生活者 70歳 男

「新聞の広告で、相談士のことを知り、その講座に参加しました。講師の先生の説明が分かりやすく、自分自身の問題としても考えることが多く、一生懸命勉強しました。お蔭様で1回で合格しました。現在は、地元の老人ホームのボランティアとして、要介護のご高齢の方とのおしゃべりやゲームを一緒にしています。認知症予防には、頭と身体を使うことが大切だと思います」。

神奈川県 主婦 62歳 女

「介護施設で働いています。ネットで知った「認知症予防支援相談士」に興味をわき、問合せをして公式テキストを入手して、約3か月勉強し無事に合格しました。職場では、認知症の方へどのように寄り添って介護するかが大きな課題となっています。一方、認知症でない方、軽度の認知症の方なども多くいらっしゃいます。これらの方々の認知症予防をサポート出来たら素晴らしいことだと思います」。

千葉県 介護士 37歳 男

「介護福祉士です。施設長の勧めで受験しました。私の勤務する特別養護老人施設では、キャリアアップの一つとしてこの認知症予防支援相談士資格が認められており、給料が少し上がりました」。

大阪府 介護福祉士 27歳 女

「会社を65歳で定年退職しましたが、まだまだ元気なので、何か社会に役立つことはないかと考えていた時に、友人からこの資格を紹介されました。現役の頃、労務担当だったので社会保険労務士の資格は30代の時に取得しましたが、それ以来の取組みでした。家内も誘い一緒に受けました。試験はそれほど難しくはありませんでしたが、緊張しました。今回学んだ知識は、家内と一緒に実践して行こうと話しています。地域のボランティア活動でも活かせたらと思っています」。

京都府 元大手金属機械メーカー勤務 66歳 男

(参考)

① 認知症予防支援相談士

「認知症予防支援相談士試験公式テキスト」定価¥2,400+税  
日本能率協会マネジメントセンター、全国書店にてお取扱い中。

② 認知症予防食生活支援指導員

「認知症予防食生活支援指導員試験公式テキスト」定価¥2,200+税  
TAC 出版、全国書店にてお取扱い中。

③ 認知症予防音楽ケア体操指導員

当財団が委託している団体が実施する講座受講が必要となります。



お問い合わせは：一般財団法人 国際技能・技術振興財団

〒108-0014 東京都港区芝 5-26-20 建築会館 3F

TEL: 03-5443-0411 FAX: 03-5443-0412

<http://www.kgs-jp.com/>