

元気なうちから楽(学)習を！

町では約7年前から町内在住の65歳以上の人を対象に、町民ボランティアサポーターが中心となって「脳健康教室」を開催しています。以下の3つが、老化による脳機能の低下にも有効的といわれています。

あたま
頭
を動かす



認知症予防に有効的な公文式の教材を活用

からだ
体
を動かす



全身を動かすレクリエーションを実施

くち
口
を動かす



茶話会で、手作業をしながら交流

NEW

令和6年4月より開室
※教室名は今秋決定予定
所 毎週木曜日 10時30分～12時
日 介護老人福祉施設(天河草子内)
月額2,200円

中央公民館教室
「楽習サロン」ニギキョウ
日 毎週金曜日 10時～11時30分
所 中央公民館第2会議室
月額2,200円

ふらっと六瀬教室
日 毎週金曜日 10時30分～12時
所 ふらっと六瀬
月額2,200円

日生中央教室「脳トレサロン」
日 毎週月曜日 10時30分～12時
所 日生公民館大集会室
月額2,300円

教室紹介

全教室、無料体験できます！

脳の健康教室で認知症を予防しよう！



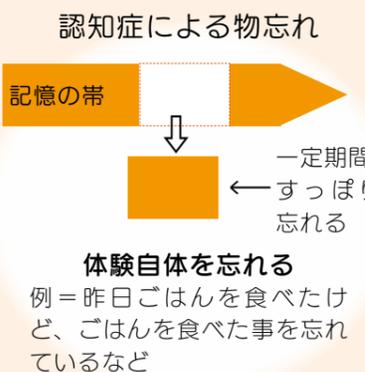
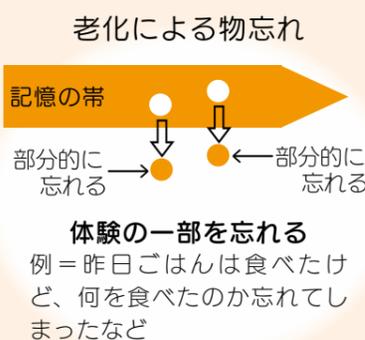
高齢化をはじめ、コロナ禍の外出制限や家族の在宅時間が増えたことにより認知症の認知件数などは増加傾向にあります。

今号では認知症予防の一つとして町で開催している脳の健康教室について取材してきました。

▶問合せ 清陵中学校区地域包括支援センター (☎764-5812)

図1

～認知症と物忘れの違い～



認知症とは
様々な原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活における支障が6か月以上継続している状態です。
老化と認知症の違い
「老化による物忘れ」は、忘れていくだけだと思って考えたり何かのきっかけがあると思いつけることが多く、体験したことを覚えていきます。「認知症」は、思い出すことが出来ず、体験したこと事態が抜けてしまいます。(図1参考)



清陵中学校区地域包括支援センター 看護師 江原 有紀さん

認知症って治るの？
現在、認知症の前段階からの発症を遅らせる方法はありませんが、有効的な治療法はありません。そのため、予防すること、発症しても進行を遅らせることができるように脳を活性化させることが重要です。
元気なうちから社会参加を！
高齢化社会において、認知症は身近な病気です。残念ながら予防をしても発症してしまつこともあります。しかし、過度に心配することなく、共生していくことが必要です。元気なうちから規則正しい生活を心掛け、三食しっかり食べること、趣味やお出かけ先を見つけて、人とのコミュニケーションをとることを意識して、認知症予防につなげましょう。

自宅でできる体操

左右10回
2セット



つま先を天井に向けてるように足首を曲げ、次にゆっくり下ろす



椅子に座り、ゆっくりと足を床と並行になるまであげる

いきいき百歳体操から、今回はコチャを紹介！
DVDの貸し出しを社会福祉協議会で行っていますので、自宅でも体を動かして認知症予防をしましょう。

編集後記

サポーターと参加者の皆さんがメニューに取り組んでいる姿は、とても楽しそうでした。いつまでも身体と心と脳が健康的でいられるよう、に「コミュニケーションと楽(学)習の場」としてぜひ活用してみてください。



中津 めぐみ



福田 愛