

講師は川畑智さん(写真右)。県認知症予防モデル事業のプログラム開発を行い、認知症の予防的リハビリと認知症ケアの専門家で(株)Re学(りがく)代表取締役です。

川畑先生の講座は、楽しく、分かりやすく、続けやすいと受講生に大人気です。

教室では認知機能の向上に効果的なプログラムに取り組むことで、脳の活性化を図っています。



脳いきいき教室は「記憶力」「思考力」「注意力」「集中力」などの認知機能の向上を目的としたプログラムです。



脳いきいき教室

認知症予防のスタートに、まずはここから

カードやパズルなどを使った400種を超えるバリエーション豊かなプログラムに、笑顔で楽しく取り組むことができます。

こんな人にオススメ

- ・物の名前や人の名前がすぐに出てこない
- ・「覚えること」「覚え続けること」「思い出すこと」のいずれかに不安がある
- ・物忘れは感じるものの生活に困るほどではない
- ・機会があれば、頭の健康に努めたい
- ・いつまでも認知機能を高く保ちたい



脳いきいき教室

日時 5月10日～9月27日(毎週金曜)
13時30分～15時30分

場所 中央公民館(不知火支所内)

対象者 介護保険認定を受けていない人で全20回参加できる人

定員 30人(先着順)

費用 1カ月 2,000円(テキスト代)

講師 (株)Re学代表取締役 川畑智さん

内容 認知症予防プログラム(6カ月版)に基づいてパズルを使ったり体を動かしたりと脳の機能向上を図ります。

申込期間 4月8日(月)～24日(金)

申込方法 印鑑を持参し、高齢介護課にある申込書でお申し込みください。市ホームページからもダウンロードできます。

図 高齢介護課 高齢者支援係
☎32-1406



宇城市で始める

脳いきいき生活

認知症とはどういうもの

ある調査によると、物や人の名前が出てこない・置き忘れやしまい忘れが気になるなどの「もの忘れ」を感じたことがある高齢者は、85%にもものぼるそうです。

このもの忘れを放置すると、2年後の認知機能低下のリスクは56%に上昇します。また、もの忘れに加え、読み・書き・計算・会話などが苦手になると、そのリスクは89%にまで高まります。

もの忘れには大きく分けると、加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れがあります。これらはよく似ていますが、次のような違いがあります。

加齢によるもの忘れは

「体験の一部」を忘れる

例 食べたおかずの種類を忘れる

認知症によるもの忘れは

「体験の全部を忘れる」

例 食べたこと自体を忘れる

認知症は要介護の原因にもなりやすく、平成25～29年度に新たに宇城市で要介護認定(軽度)された人のうち、約25%の人が認知症が原因によるものでした。

回復しやすい時期に始める

認知機能向上のために大切なことは、回復しやすいMCI(軽度認知障害)の時期を逃さず対策することです。左図は、(株)Re学(りがく)が作成した、認知機能の変化と回復の可能性を表す表です。

(株)Re学(りがく)作成



認知機能の変化と回復の可能性



しかし自分が今、どの段階なのかを判断するのは困難です。宇城市では脳いきいき教室などで脳機能評価(ブレインチェック)を受け、段階を知ることができます。

自分の脳の状態を知るために、また、もの忘れを自覚したり記憶や思考に苦手意識を感じたら、「脳いきいき教室」に参加して、いきいきとした生活を維持しませんか。

脳いきいき教室で

成果が出ています

脳いきいき教室生(第1期～第6期)合計116人のうち、85人は非認知症、25人はMCI(軽度認知障害)リスク者、6人は初期認知症診断者でした。

脳いきいき教室(6カ月コース)に参加した結果、非認知症グループは認知機能の維持ができ、MCIリスクグループと認知症診断グループは認知機能が大きく改善しました。

教室を修了したら

脳いきいきサークルに

継続した脳機能向上プログラムに参加し、60分のプログラムに取り組みます(200円/1回)。脳機能評価(ブレインチェック)を6カ月ごとに実施し、脳機能の現状を把握することができます。

認知機能低下のリスクが高まったときには、本人と家族を含めた検討会を行うことで、スムーズな病院受診へつなげたり、生活の不安を減らす工夫について話し合うことができます。