

令和7年には高齢者の5人に1人は認知症になると言われています。市では、認知症予防を目的として令和3年度から「脳いきいき教室」を始めています。教室では、広報ひとよしの連載『脳いきいきパズル(31頁)』でおなじみの株式会社Re学の川畑さんが考案したプログラムを実施しています。

こんな人におすすめ!

- ・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
- ・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

令和6年度 脳いきいき教室生募集

日時 6月12日～12月4日の毎週水曜(全24回)
午後2～4時

場所 東西コミセン

対象者 65歳以上の要介護認定を受けていない人で、原則全24回の受講ができる人

定員 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込期限 5月20日(月)

申込方法 市高齢者支援課(市役所1階6番窓口)にお越しいただくか、電話で申し込んでください。

生涯で認知症になる確率は男女平均で64.2%です。認知症の症状は、記憶の苦手だけではありません。読み・書き・計算など「知識に関する情報」や、言葉の理解や道具の使い方など人生の中で「経験した情報」を上手く使いこなすことが苦手になります。周りの人が気づく物忘れは、ちょっとだけ頭の働きが苦手になってきているサインです。物忘れが気になる前や物忘れが気になってきたら脳の活性化や人とのつながりを増やし、早めに備えましょう。

株式会社Re学
代表取締役
川畑智さん



これであなかも"健康長寿"

市の高齢化率は38.5%(3月末現在)です。令和4年に行った介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では、「運動器機能、認知機能において75歳以上で急激にリスク該当者の割合が高くなっている」との結果が出ています。

市では、市民の皆さんがいつまでもいきいきと輝けるように、さまざまな取り組みを行っています。今回は、令和6年度から新しく始める教室と認知症予防に力を入れている教室の2つを紹介します。

申込・問合せ 市高齢者支援課元気・長生き係 ☎22-2111 内線1212

New パワーアップ教室

今年度から新たに、フレイル予防を目的とした「パワーアップ教室」を始めます。健康を維持するためのフレイル予防対策について、専門の先生方から楽しく学ぶ全8回のコースです。

講座の中では、体力測定や口の検査、認知機能検査などを行い、ご自身の体の状態が分かります。教室で、体も心もパワーアップしましょう!

フレイルとは……年齢に伴って心身の活力が低下した状態のこと。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことができます。

パワーアップ教室生募集

日時 6月13日～8月1日の毎週木曜(全8回)
午後1時30分～3時30分

対象者 65～74歳で要介護認定を受けていない人で、原則全8回の受講ができる人

場所 市保健センター1階 会議室③④

定員 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込期限 5月20日(月)

申込方法 市高齢者支援課(市役所1階6番窓口)にお越しいただくか、電話で申し込んでください。

内容

日程	タイトル	講師
6月13日(木)	フレイルって何?	球磨地域リハビリテーション 広域支援センター
6月20日(木)	食べることを楽しもう♪	市管理栄養士
6月27日(木)	健康はお口から!	人吉市歯科医師会
7月4日(木)	始めよう! 健口習慣	市歯科衛生士
7月11日(木)	リズムに合わせて体を動かしてみよう	球磨地域リハビリテーション 広域支援センター
7月18日(木)	単なるもの忘れ? それ認知症の始まりです	株式会社 Re 学
7月25日(木)	脳をいきいき活性化	株式会社 Re 学
8月1日(木)	これであなかも健康長寿	球磨地域リハビリテーション 広域支援センター

いろいろな先生から
学びます

脳いきいき教室は どんなことをするのでしょうか?



▲カードプログラムを楽しむ受講者

遊びながらできるバリエーション豊富な カードやパズル

カードやパズルを使って、遊び感覚で認知機能を高めていくプログラムです。カード・パズルともに種類や遊び方がたくさんあるため、飽きずに行うことができます。

自身の認知機能が分かる 簡単なテストが受けられます

認知機能が分かる簡単なテストを受けることができます。今のご自身の認知機能が分かるのはもちろん、プログラムを受けてどれだけ認知機能が上がったのか知ることができます。