



ゲームで認知症予防

脳いきいき教室

「最近物をなくすことが増え、人や物の名前が出てこなくなった」「少しずつ苦手が増えてきて心配」それは脳を活性化させるチャンスです！「脳いきいき教室」は、カードやパズルを使って楽しみながらできる認知症予防の教室です。認知機能の簡単なテストもあり、プログラムを受けてどれだけ認知機能が上がったのかを知ることができます。

次の項目に3つ以上当てはまる人は、特に脳いきいき教室への参加をおすすめします

- 運動の習慣がない（40分以上の運動を週3回以上）
- 物の名前や人の名前が出てこないことがある
- 十分な睡眠が取れていないと思う
- ストレスを感じると1人で悩むことが多い
- 新しいことに挑戦する意欲が減ってきた
- 外出する機会が少なく、閉じこもりがち
- 手紙を書いたり、電話やメールをしたりする機会が減った
- 没頭するような趣味がない、あっても続けない
- 血圧や血糖値が高めと言われている

地域の担い手

サポーター養成講座

地域で介護予防や認知症予防の担い手となるサポーターを養成しています。養成講座では、介護予防・認知症予防についての知識や技術を専門の先生から学びます。講座終了後は、サポーターとして地域のサロンや社協デイサロンなどで、介護予防体操や脳トレの普及、体力測定の補助といった活動を行ってまいります。

地域に向いて体や頭を動かす活動はサポーター自身の健康づくりにもつながります！

受講生の声



たがみ すみこ
田上 須美子さん
(灰久保町)

昨年、叔母が急に食事・入浴などのお世話が必要になり、日々手探りで生活していたところ、広報紙で認知症や介護の講座を知り応募しました。

講座は、たくさんの人と触れ合い、さまざまな気付きもあり、とても刺激的な時間でした。また、先輩サポーターの人たちの努力や心遣いに感心しました。この経験を生かして、サポーターを楽しんでいきたいです。



▲サポーター活動をしている様子

いつまでもやりたいことができるように健康づくりを応援します！

住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすためには、一人一人がいきいきとした生活を続けることが大切です。市では、サポーターの育成などを行っています。今年度もさまざまな取り組みを実施します。皆さんの参加をお待ちしています！参加費は無料です。

申し込みは市高齢者支援課(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。

申込・問合せ 市高齢者支援課元気・長生き係
(☎22-2111 内線1212)



早めが肝心！

パワーアップ教室

昨年からはまった健康づくり・フレイル[※]予防を目的とした「パワーアップ教室」。運動・栄養・歯科・認知機能の4つについて専門の先生から学ぶことができます。早いうちから健康づくりに取り組むことで、いつまでも自分のやりたいことができる生活を続けられます。

フレイルとは……加齢に伴って心身の活力が低下した状態のこと。

運動

体力測定を行い、体の状態を知ることができます。フレイルの話や筋力アップの体操など体に負荷をかけながら楽しく運動します。



歯科

口腔内のチェックを行います。歯科医師や歯科衛生士からの口腔機能を健康に保つ講話やお口の体操など、実践を通して学びます。



期日	6月11日(水)～7月30日(水) 毎週水曜(全8回)
時間	午後1時30分～3時30分
場所	市保健センター1階
対象者	65歳～74歳で要介護認定を受けていない人
申込期限	5月30日(金)

※10月からは毎週木曜に開催します。詳しくは広報紙でお知らせします。

栄養

食事のバランスについて、フードモデルやフードカードを使って演習を行います。



認知機能

簡単なものの忘れのチェックを行います。認知機能の変化や予防法についての講話、カードやトランプ、体を使った脳トレを学びます。

