



令和3年度開催の脳いきいきサポーター養成講座を受講し、脳いきいきサポーターとなった皆さん（写真前列左から4番目は、理学療法士で講師の川畑智さん）



脳いきいきサポーター養成講座を受講した感想



通信教育講座のユーザーで「大人の脳トレパズル」を購入したことがあり、そのパズルの考案者である川畑先生が講師をされると知って参加しました。毎回、時間を忘れるほど楽しみながら学ぶことができました。

学んだことを近所の人に教えたり、デイサロンで取り組んだりして、広めたいです。

上村 幸次さん（68）
下薩摩瀬町

認知症予防の担い手育成にも
取り組んでいます

令和7（2025）年には高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれていて、認知症は誰にとっても身近な問題です。認知症予防の取り組みをサポートする人材を育成するため、市では令和3年度から「脳いきいきサポーター養成講座」を開講。認知症に対する正しい知識や予防法などを学び、講座修了後は脳いきいき教室や地域で開催するデイサロンなどで、実践的なサポート活動を行います。



▼受講生を募集しています▼

教室・講座名	日時	場所	参加費	申込み
脳いきいき教室	6月2日～12月1日の毎週木曜日 午後1時30分から2時間程度 全24回	市保健センター または新市庁舎	無料	市高齢者支援課 （新市庁舎1階）へ 直接お問い合わせください
脳いきいき サポーター 養成講座	7月1日～8月26日の毎週金曜日 午前10時から1時間半程度 全8回	市保健センター	無料	申込期限は6月3日（金） 電話・窓口・FAXで お申し込みください

問合せ・申込み 市高齢者支援課元気・長生き係（☎22-2111 FAX24-9536）

特集 始めてみませんか？ 脳いきいき生活

最近、物や人の名前が出てこない、物をなくすことが多くなった、そんなことはありませんか？ それはもしかしたら認知症のサインかもしれません。認知症は、当たり前「分かって」「知っていた」ことが少しずつ苦手になります。いつまでも自分らしく、いきいきとした生活を送るためにも、認知症に備えた取り組みを始めてみませんか。

あてはまる項目が3つ以上ある人は、
脳いきいき教室への参加をおすすめします

- ☐ 年齢が40歳以上
- ☐ 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
- ☐ 十分な睡眠がとれていないと思う
- ☐ ストレスを感じると一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。あっても続けていない
- ☐ 血圧や血糖値が高めと言われている

認知症は発症・進行を
先送りできます

認知症とは脳の病気で、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障がでる状態です。しかし、運動や生活習慣病予防、社会参加などで認知症の発症・進行は先送りできることが分かっています。運動しないと筋肉が衰えるのと同じように、脳も使わないでいると老化の進行が早まります。

さまざまな刺激を脳に与えることが認知症予防につながることから、市ではカードやパズルなどを使い、週に1回、2時間程度の脳活性化プログラムに取り組み「脳いきいき教室」を開催。「学ぶ」ではなく「遊ぶ」楽しさを感じる内容で、飽きずに継続できます。

まずは、左の項目で同教室への参加おすすめ度をチェックしてみましょう！