

メモリー通信 Vol.3

2021.4月号



NPO法人 えひめ認知症予防クラブ

〒799-3111 愛媛県伊予市下吾川1655-2
TEL 089-904-5706
FAX 089-916-9547

e-mail support@e-ninchiyobo.org
http://e-ninchiyobo.org

脳と体を動かして、元気な高齢者を目指しましょう

ご挨拶



2020年7月23日第1回目の認知症予防教室が始まって8ヶ月。予防教室の運動で、脳と体が刺激され、老年にみられる「フレイル」や「サルコペニア」が防がれています。フレイルは身体機能や認知機能が低下した状態を言い、サルコペニアは老化や運動不足で筋肉の量が少なくなった状態で、結果身体機能の低下が起こります。この教室での活動が今後継続されることで認知予防になり、大きく期待されるところです、息長く続けられることを祈ります。

2021年2月 アドバイザー 石戸谷 武



令和2年度事業報告

今年度は、コロナ禍の中活動開始となりました。まずは、実績を作る事を目標に活動し、幾つかの結果を出すことが出来ました。①「伊予市一般介護予防事業」を受託し認知症予防教室を開催しました。延べ参加人数179人でした。②「メモリー教室」（認知症予防教室）を開始し、毎回10名の参加がありました。③「認知症予防フレンド養成講座」を開催し、20名が修了しました。

来期に繋がる事業となり、継続性が望める成果となりました。



令和3年度事業計画

昨年度の活動を継続し、認知症予防の大切さを啓蒙していきます。①「伊予市一般介護予防事業」を受託し、春と秋の講座を各10回シリーズで開催します。②「メモリー教室」への参加者が増えるよう新しい活動を企画します。③「認知症予防フレンド養成講座」を2回開催します。④地域のニーズがあれば出前教室を実施します。

共に活動する新しい仲間を作り、活動の輪を広げていきたいと思えます。



メモリー教室参加者の声

指体操

指回し・指ずらし・指ワイパーとあまり使わない指先を動かすと、脳が活性化し集中力や注意力もアップするそうです。気軽に出来るので楽しんでやっています。

コグニサイズ

「3と6は足を外に出す」の指示に、決められた所に歩みを進められて少し自信ができました。頭と体が一緒に衰える事がないよう努力していきたいです。

ファイブ・コグ検査

認知検査では年齢とともに薄れかけていた記憶力や判断力が刺激されました。今回、学んだことが維持できる様な生活を送りたいと思います。

ヨガストレッチ

昔は運動が好きで、運動前後は必ずストレッチをしていました。今は年をとって固くなった筋肉をほぐすためにもヨガストレッチの動作が大事だと思います。



ウォーキング

ウォーキング教室で学んだ「大股早歩き」のどトレで学んだ「パタカラ」腕を大きく振って、大声を出して、海沿いの道を歩いています。鷗に笑われながら。

視写・楽文字

句読点の位置等の約束事を教わり、視写が正しく速くできて嬉しかったです。楽文字という楽しみ方を知り刺激を受けました。

のどトレ

飲み込む力が衰えないようにゴックン体操・唾液腺マッサージ・舌だし体操などでのどの筋力を鍛えています。皆さんと楽しくできるのがとてもいいです。

認知症予防体操

もの忘れしないよう意識して行動に気を配ること、手と足の違った運動に右脳を働かせること、その継続が大切だと思いました。

音楽トレーニング

リズムに合わせて歌い、足踏みし、手拍子すること。加齢故の難しさ、不安になるも頑張りました。感覚の衰えが気になる83歳の男 

会員募集中



編集後記 高橋美佐

2020年度の活動を無事終えることが出来ました。この1年で出来た基礎を2021年度にしっかり固めていきたいと思っています。

引き続き、認知症予防の啓蒙に努めていきます。