

メモリー通信 Vol.8

2023.11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



スタッフの松本です

ご挨拶

伊予市に来て早や7年。メモリー教室で皆さんと知り合えて第二の人生を送っています。これからも楽しい人生になるよう運動に、脳トレに励みたいと思います。皆さん、一緒に頑張りましょう！

体験型介護研修に参加してきました ~愛媛県在宅介護研修センター~

認知症の人の視界を疑似体験しました。認知症の人がどう見えているのか、どうしているのか、どう行動しているのかを知ることが出来ました。認知症の人を理解して言葉かけることの難しさと大切さを実感しました。

最初はめまいが



認知症
VR体験

車いす用
階段

前輪を浮かせて後輪で前進します。コツをつかめば長いスロープを押すよりも介護者は楽なことがわかりました。



トイレの手すりの場所はしっかりと重心移動ができる便座の前方が良いそうです。椅子や台を置いても代用可です。パーツが外れる車椅子も便利でした。

トイレ



風呂

風呂の縁と同じ高さの椅子を置くことで方向転換や出入りをスムーズに行えます。風呂の縁に握るための溝があると良いです。風呂の深さは40cmがベストです。

やっぱり温泉は気持ちいいわい



貴重な体験が
できました



令和5年度認知症予防教室(伊予市一般介護予防事業)



ご参加の皆さんお疲れさまでした
IYO夢みらい館にて

5月～10月にわたって開催いたしました「認知症予防教室」12回シリーズが修了しました。皆さん、認知症予防への意識が高く大変熱心に取り組んでいただきました。和やかな雰囲気、脳と体のトレーニングを行うことが出来ました。



大谷美代子先生と
”貯筋体操”



ワンポイント lesson 6

思考機能

大脳前頭前野優位半球(ほとんど左)は、物事を判断する司令塔。思考力や判断力を低下させないためには、日頃からいつもやっていることを順序だてて計画的に行う習慣をつけると効果的です。

また、考える機会をつくるのが大切です。メモリー教室では、毎回様々な脳トレを行うほか、コグニサイズやトランプ・オセロゲームなど楽しみながら思考力を鍛えています。視写や創作活動もいいですよ。



ちよさんを偲んで

何事にも率先してやっていたちよさん。私の待ち受けにはちよさんが笑ってメモリー教室に参加しています。たくさん笑って、おしゃべりして楽しんでいるはず。たまには「やめときー！」と言っているかも。また、三人でランチに行きましょう。

見守っていてね!!

感謝

K.M



メモリー教室(認知症予防教室)ではどんなことするの?

- ①ストレッチ
- ②コグニサイズ
- ③認知症予防体操
- ④知的活動色々

書字・ハンドメイド・脳トレーニング・トランプ



日時:毎週木曜日10:00~11:30

場所:IYO夢みらい館

参加費:300円

お気軽にご参加ください!



※国立長寿医療研究センターで開発された、MCIの方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動

会員募集中



編集後記 高橋美佐

設立4年目猛暑で体調が思うようにならない中、教室に通っていた仲間の逝去という悲しい出来事がありました。ご家族に頂いた言葉を胸にメモリー教室を長く続けていこうと思います。