

メモリー通信 Vol.1

2020.9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

皆さんこんにちは。理事長の高橋美佐です。
私たちの活動報告と認知症予防に関するワンポイント情報を発信していきたいと思えます。
メモリー通信をとおして、より多くの皆さんに関心を持っていただければ幸いです。



ミカンまるストレッチ!



石戸谷 武 先生

第1回
7/23

石戸谷武医師による「認知症予防の大切さ」を開催。健康寿命を延ばすために認知症予防は重要というお話でした。脳の仕組みや認知症の種類、認知症の予防対策を具体的に教えていただきました。24名

認知症予防講演会

認知症予防教室開催 く伊予市一般介護予防委託事業く
65才以上の伊予市民を対象とした9回シリーズ講座



第2回
8/13

ファイブ・コグ検査
(認知検査)

現在の認知機能の状態を知るために、ファイブ・コグ検査(認知検査)を行いました。その後、認知症予防体操を行いました。2回めでしたが、皆さん苦戦していましたが、継続は力なり!! 21名

認知検査



第3回
8/27

認知症予防体操

有酸素運動をしましょう。少し息が上がるくらい。心拍数を計算することで、効果的なウォーキングの目安にすることができます。記憶には「エピソード記憶」と「手続き記憶」があり、エピソード記憶を保つためには、一日の出来事を思い出して日記につけるなどすると良いです。22名

運動と記憶

認知症予防フレンド養成講座 開催

～日本認知症予防学会認定～ 8/5(水)13時30分～16時 IYO夢みらい館 受講者10名

講座の様子



講座カリキュラム

認知症の基礎知識
認知症の早期診断と治療

認知症予防の重要性
認知症予防の実践
認知症予防のリハビリテーションとケア

認知症予防フレンドに伝えたいこと
認知症の人への接し方と心構え
認知症を介護している人の気持ちの理解

講師:高橋美佐(認知症予防専門家)

修了者には「日本認知症予防フレンド認定バッジ」が交付されます。

修了者の皆さん

認知症予防の基盤づくりと認知症予防活動に関心のある地域住民の方々の人材育成を目的として開催される講座です。



ワンポイント lesson!

「エピソード記憶」

個人の生活史の中で起こった出来事などの記憶。いつ、どこで、誰と何をしたかという記憶。

脳の記憶中枢である「海馬」で記憶される。アルツハイマー型認知症では、海馬の委縮がみられるため、早期からエピソード記憶が失われる。

例) 昨日の夕食に何を食べたか思い出せない。

「手続き記憶」

繰り返し体で覚えた記憶。アルツハイマー型認知症では最後まで残る記憶。

例) 自転車にうまく乗れる。
楽器がうまく演奏できる。

えひめ認知症予防クラブでは どんなことをするの?

- ① 脳の健康度チェック(認知検査)
- ② 認知症予防体操・ストレッチ
- ③ 脳トレ・デュアルタスク運動
- ④ 認知症予防講座
- ⑤ 知的活動いろいろ



メモリー教室(認知症予防教室)やっています。

日時:毎週木曜日 13時～15時

場所:伊予市下吾川1655-2

えひめ認知症予防クラブ事務局

編集後記 高橋美佐

7月から本格的に活動を始めることが出来ました。3密を回避しながら手探りではありますが、グループで動いたり話したりする集いの場を提供していきます。人と人との関わりを大切にしていきたいと思います。

会員募集中

