

メモリー通信 Vol.2

2020.12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

私たちスタッフ一同
がんばります！



ご挨拶

皆さん、こんにちは。理事の井上邦江です。
「継続は力なり」認知症予防に良いあらゆる事を、続けていけるように、お手伝いしていけたらと思います。笑顔を決やさをモットーに、日々過ごしましょう。

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～

11/21(土)13時30分～16時 IYO夢みらい館 受講者10名
☆認知症予防活動に関心のある地域住民の方々の学びの場です。

講座内容	標準時間
認知症の基礎知識 認知症の早期診断と治療(介入)	45分
認知症予防の重要性 認知症予防の実践例(実技を含む) 認知症予防のリハビリテーションとケア	45分
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	30分

講師：高橋美佐(認知症予防専門士)
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



ワンポイント lesson 2

「日時の見当識」

・今が、何年の何月、何日、何曜日なのかの見当

「場所の見当識」

・自分がいる場所がどこかの見当

「人の見当識」

・この人が誰なのかの見当

認知症では、時間の見当識が一番に障害されます。日時は、日々変化していくため早期診断には重要です。次に障害されるのが、場所です。最後まで残るのは人の見当識です。

1月の予定：1/9(土)・1/14(木)・1/28(木) 脳と体の運動(ストレッチ・認知予防体操・コグニサイズ・脳トレ・・・)
1/23(土) ヨガストレッチ

時間・場所：AM10時～11時30分。IYO夢みらい館
参加費：400円、ヨガストレッチは+100円

お気軽にご参加下さい！





第4回 9/10

指体操

右指と左指で違う動きをすることは、脳の活性化につながります。スピードアップした動きにもチャレンジしました。

18名

ロコチェック・ロコトレ

運動器の障害が始めていなかロコモ度を測定しました。スクワットや片脚立ちなどのロコモーショントレーニングを行いました。20名

第5回 9/24

立ち上がりテスト



2ステップテスト

第6回 10/8

歌と手拍子リズム

二つのグループに分かれて異なる歌を同時に歌いました。また、異なる手拍子リズムを同時にたたきました。音楽は、脳を活性化させる効果があると言われています。楽器を演奏するのもいいですね。20名



のどトレ

60才でのどの筋力は急激に低下します。唾液腺マッサージをしたり、のどの筋力を鍛えましょう。飲み込み力低下チェックで自己診断をした後、ゴックン体操・舌出し体操などを行いました。22名

第7回 10/22



コグニサイズ
ファイブ・コグ検査
(認知検査)

薬剤師さんによる薬の話やQ&A、自己紹介後のコグニサイズ(※)をしました。最終的に2回目の認知検査を行いました。効果が出ているでしょうか。結果は郵送でお知らせします。

第8回 10/29

14名

第9回 11/12

18名



薬剤師さん

※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
7月から始めた認知症予防教室(伊予市委託事業)を11月で修了する事ができました。引き続き皆さんに楽しんでいただける企画を考えていきたいと思います。