

# メモリー通信 Vol.6

2022.11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

## ご挨拶

長い長いコロナ禍にあって、つくづく感じるのは人と人の結び付きの大切さ。直接会って、笑顔を見て、声を掛け、互いのオーラを交換してこそ活力が生まれると。時々参加させて貰っている私ですが、「元気にしとった？」との声にどれだけ励まされ勇気づけられているか。皆さんと楽しい時間を共有できることに深く感謝しています。



スタッフの酒井です

第1回  
5/14

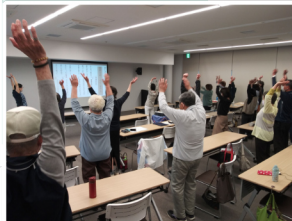


スクワット

♪  
老後に備えて  
貯金と貯筋♪  
♪



運動健康指導士・保健師  
大谷 美代子 先生



背伸び

「高齢長寿社会を支える筋力づくり」  
〜毎日の生活の中で、できる貯筋運動〜  
大谷先生をお招きし、ご講演いただきました。毎日、意識して運動することがどれほど大切かという事がよくわかりました。今日から、貯筋のためにかかと上げ10回、つま先上げ10回、スクワット10回を一日3回やりましょう!! これなら続けられそうですね。

## 認知症予防講演会



認知症予防教室開催

〜伊予市一般介護予防委託事業〜

65才以上の伊予市民を対象とした14回シリーズ講座

第6回  
7/23

タングラム



石どうろ



“なるほど〜できた”

## 視空間認知

正方形を分割した7種類のピースを使って課題のシルエットと同じ形を作っていくパズルです。「できた!!」と思っても、微妙な形の違いに気付いて何度もやり直し。正解した時の喜びはひとしおです。視空間認知を高めるトレーニングです。

第8回  
8/27



視写

## 集中力と注意力

愛媛新聞の「地軸」を正確に視て書き写しました。黙読と音読を行ったあと、30分かけて視写しました。書き終えた後、文章の中の「あいうえお」の文字を○で囲みました。23個の○がつくはずでしたが、皆さん20だったり、22だったり。あともう一步の集中力が必要です! “書く”ことが少なくなってきたら、ご時世ではありますが、“書く”という作業で、脳を活性化させましょう。

## 第12回 10/22 ウォーキング・ポッチャ



早足で！歩幅を広げて！  
正しい姿勢で歩きました。  
ウォーキングは手軽に行える有酸素運動。インターバル速歩で血液循環UPです。



集中集中!! 白玉にピタッ  
と近づけた人あり。相手の玉を弾き出した人も。作戦どおりに行きましたか？

## 第13回 11/12 楽文字



みんなを幸せにする言葉「ありがとう」を題材に、筆ペンでデフォルメ。色紙作品は飾ってよし、贈ってよし。それを意識して取り組むから真剣そのもの。どの作品も温かく、個性が光っていました。



力作揃い



令和4年度認知症予防教室にご参加の皆さん  
大変お疲れさまでした！

### スケジュール

第1回	認知症予防講演会	第8回	視写
第2回	認知機能検査	第9回	自己紹介
第3回	ロクトレ	第10回	のどトレ
第4回	指体操	第11回	脳トレ体操
第5回	コグニサイズ	第12回	ウォーキング・ポッチャ
第6回	タングラム	第13回	楽文字
第7回	音楽で脳トレ	第14回	認知機能検査・体力測定

IYO夢みらい館にて



### ワンポイント lesson 4

#### 「視空間機能」

・目で見た情報を脳で分析して、方向・距離・位置を認識する能力。

アルツハイマー型認知症では、頭頂葉に障害がみられるため、初期から視空間認知障害がみられる。



- 例・図形の模写ができない。  
・車の車庫入れができない。  
・手指でキツネの形がまねできない。

## 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

社会活動もやっと回復の兆しが感じられるようになりました。メモリー教室への参加者も増え、にぎやかな集いの場となっています。引き続き、私たちの活動を応援して下さる皆様の声に応えていきたいと思ひます。