

認知症を予防し

充実したシニアライフをおくろう！

平成27年5月13日～6月3日、シニア向けの認知症予防講座を連続4回で開催しました。延べ203名（女性：157名 男性：46名）のシニア世代の方が、認知症を予防し充実したシニアライフをおくるための方法について学びました。

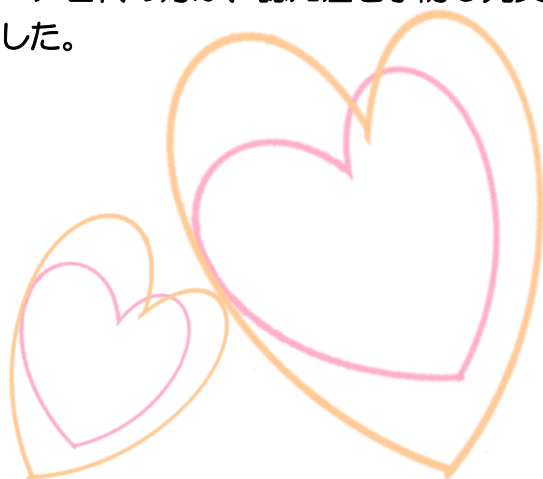
第1回 5/13(水)

認知症を予防しよう！

～認知症を予防する取り組みを学びましょう～

講師：砥部病院・高齢者こころのケアセンター長

中城 有喜 さん



「歳とれば誰でもなれる認知症」、先生がご紹介くださった俳句に思わず爆笑。

「2025年には認知症の人が700万人。急速な高齢化社会の到来で、予想以上のスピードで認知症患者が増加している」と語られました。

認知症予防のための五つの実践

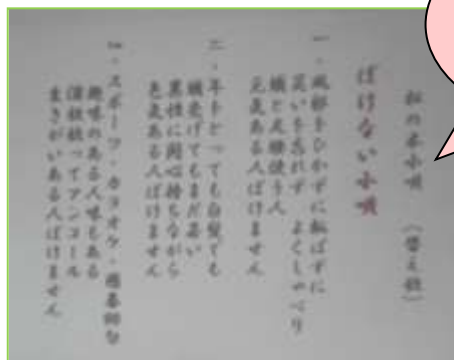
「一 歩く、二 体を鍛える、三 脳を鍛える、四 ときめく、五 ひとつつながる」

ことが大切であると教えていただきました。

「認知症は他人事ではなく、自分のこととして考えることが大切」とおっしゃいました。

認知症になっても安心して暮らせる地域を目指すことが必要だと思いました。

松の木小唄の替え歌
“ぼけない”小唄を
会場のみなさん全員で
歌いました。



第2回 5/20(水)

「食 事」で予防！

～乳製品を上手にとって認知症リスクを下げましょう～

講師：管理栄養士 **今川 弥生 さん**



認知症リスクを下げる食事の代表例として、
オリーブオイルや野菜果物、魚中心の「地中海式食事」、大豆や海藻豊富な和食に牛乳・乳製品を加える「久山町式食事」が大切だそうです。
脳と体全体に良い、お勧めの食事の組み立て方として、
「ま・ご・た・ち・わ・や・さ・し・い」を学びました。
ま＝豆、ご＝ゴマ、た＝卵、ち＝ちち(牛乳)、わ＝わかめ、や＝野菜、
さ＝魚、し＝しいたけ、い＝イモ。
「ま・ご・た・ち・わ・や・さ・し・い」を意識して、
「つくって食べること」が脳の大事な栄養素になると締めくられました。

『ミルクご飯』、
『かぼちゃのヨーグルト味噌汁』、
『豚バラと人参のくるくるクリーム煮』の
試食をしました。

乳製品を加えると
一段と“コク”が出ました！



第3回 5/27(水)

「運 動」で予防！

～家で簡単に、楽しくできる運動を学びましょう～

講師：日本体育協会公認アスレティックトレーナー

島崎 勝行 さん



家でも簡単に楽しくできる運動を教えてくださいました。
脳を活性化させる運動のポイントとして「運動＋脳」が大切であることを学びました。
その中のひとつ、“コグニサイズ”についてもお話していただきました。
「“コグニサイズ”とは認知、認識を意味する cognition(コグニション)と、運動の exercise (エクササイズ)を
組み合わせた造語。“コグニサイズ”は頭をつかう認識課題と、声を出したり、身体を動かす運動の
課題を同時に行う認知症予防法です」と教えていただきました。
同時に行うのはなかなか難しかったようですが、みなさん楽しみながら取り組んでいました。



ステップ台、ラダー(はしご)、ミニハードルを使っての運動も教えていただきました！！



第4回 6/3(水)

できることから始めよう！

～学んだ知識を生かして地域を支えましょう～

講師：松山市介護保険課職員

松山市地域包括支援センター桑原・道後職員



講座受講後
オレンジリングをいただき、
みなさん、認知症サポーターと
なりました！



認知症の人への対応の心得として、3つの「ない」
「1 驚かせない 2 急がせない 3 自尊心を傷つけない」
ことが大切とお話していただきました。

さらに、具体的な対応の7つのポイントとして、
「まずは見守る」「余裕をもって対応する」「声をかけるときは1人で」
「後ろから声をかけない」「相手に視線を合わせてやさしい口調で」
「おだやかに、はっきりした話し方で」
「相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する」
ことが大切ともおっしゃっていました。

最後に、グループに分かれ、座談会を行いました。
みなさん、活発に意見交換されていました。



参加者の皆さんにメッセージカードを記入してもらいました。
その一部をご紹介します。

体調管理をしっかりとし、生きる目標を
持って日々頑張りたい



地域でサポートできるよう
恥ずかしがらずにお声掛けしたい

老後を笑顔で楽しく！

いずれ人様のお世話になる分、
今できるお世話をしたい

認知症サポーターとして
自分でできる範囲のことはやってみたい

食事、運動で予防に努め、
地域の一人として社会のために役立ちたい

メッセージカードはコムズ 1F ロビーに展示しています！