

認知症予防講座

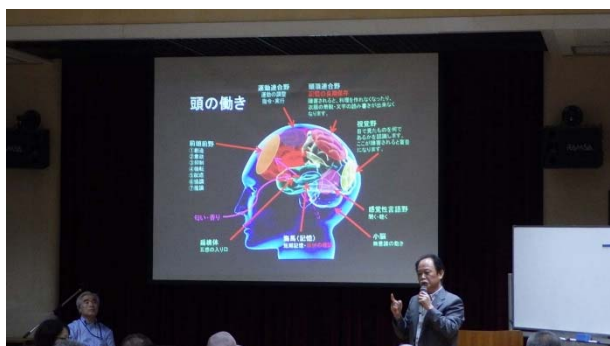
平成26年7月30日

佐鳴台協働センター

朝10時から元気な103人の町民が参加し、(株)脳リハビリネットワークの清水社長はじめスタッフから施設の紹介、認知症とは、認知症予防などの説明があり、「なぞなぞ」、指体操で脳リハビリなどのご指導を受けました。

参加した皆さんは間近に迫った？ご自身の問題として真剣に聞き入っていました。

最後に配布資料抜粋を載せましたので認知症自己診断、予防のための指体操などしてみてください。





配布資料抜粋

認知症予防講座



日時：平成26年7月30日（水）10：00より
場所：佐鳴台協働センター
株式会社 脳リハビリネットワーク
デイサービスセンター 脳リフレッシュサロン 志都呂
TEL：053-449-6910

もの忘れが気になりませんか！！

ちょっと自己診断してみてください

- 1 1日や1週間の計画が自分で立てられない
- 2 反応が遅く、動作がもたもたしている
- 3 同じことを繰り返し話したり、尋ねたりする
- 4 無表情、無感動の傾向になる
- 5 ぼんやりしていることが多い
- 6 生き甲斐を持たない
- 7 根気がまったく続かない
- 8 発想が乏しく、画一的
- 9 仕事をてきぱきと片付けられない
- 10 人の意見を聞かない

左記10項目のうち、4項目に該当すると軽度認知症の可能性が高いと言われていきます。軽度のうちに対応をしっかりとすれば、ご本人はもとよりまわりの方にとっても幸せなことです。ぜひ、お早い時期のご相談をお勧めします。

家庭でできる認知症予防のための生活習慣と予防10カ条

楽しく取り組もう

<p>第1条 ずっと続けられる趣味を持つよう。</p>	<p>第2条 からだを動かすことを心がけよう。</p>	<p>第3条 外へ出て、人と話そう。</p>	<p>第4条 新しいものに関心を持ち、チャレンジしよう。</p>	<p>第5条 計画を立てて、それを実行しよう。</p>
<p>第6条 日常生活でも頭を使おう。</p>	<p>第7条 いつも笑顔で心がけよう。</p>	<p>第8条 規則正しい生活をしよう。</p>	<p>第9条 何か生き甲斐を持つよう。</p>	<p>第10条 自分の役割を持ち、それに感謝しよう。</p>

頭をぐにぐににあにする「なぞなぞ」

毎日の生活では、段取り良く行うために左脳を使っている時が多いようですが、「なぞなぞ」や「知恵の輪」は、左脳と右脳を上手に使うに役立っているそうです。1週間に1回～2回は、このような頭の遊びも必要です。また、音楽、囲碁、麻雀などは、感性の脳である「右脳」を使っているようです。趣味を生かして右脳を鍛えてみてください。

- 回答
1. 輪 (4画) 8 (漢字)
 2. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 3. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 4. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 5. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 6. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 7. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 8. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 9. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 10. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 11. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 12. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 13. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 14. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 15. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 16. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 17. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 18. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 19. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)
 20. 足 (7画) 足 (7画) 足 (7画)

なぞなぞ20問?一定の期間を開けて繰り返してやってみてください!

- 1 生後1週間足らずの人間の赤ちゃんが、一人で馬に乗ったそうです。さてこの赤ちゃんは次の日には何にのったでしょう。
- 2 灼熱のアラブの屋間に、砂漠を掘り続けると何が出てくるでしょう。
- 3 形は見えないが、着せることも、かぶせることもできるものはなかに。
- 4 車がカーブを曲がる時に何かを落としました。さて何を落としましたでしょう。
- 5 満員電車に乗っている鳥はなかに。
- 6 家の中で一番怖いところはどこでしょう。
- 7 車は車でも、のるとあまり良くない車は何でしょう。
- 8 うどん屋のかけうどんには、何がかかっているでしょう。
- 9 「2.999999…」ってどんな仕事でしょう。
- 10 新聞の上にいるものっている鳥はなんだ。
- 11 東北の人はどうして口が重いのかな。
- 12 「食パン」「あんぱん」に声をかけたら振り返るのはどっち。
- 13 トラとオオカミにはできるが、キリンとライオンにはできないものはなかに。
- 14 10個のリンゴを11人に均等に分けるにはどうするか。
- 15 点を取るだけで大きくなる動物は何かな。
- 16 彼女が他の男と仲良くしているときにつく餅はなにかな。
- 17 感心した時に巻くものはなにかな。
- 18 耳のある花はなにかな。
- 19 いじけた人がやる気を出すには何分か分かるかな。
- 20 透明人間の職業はなにかな。

認知症とは

脳が何らかの原因により、広範囲に障害され、物の名前、使い道、月日、季節感、計算、決断する事などがうまく働かなくなり、**家庭生活**、**社会生活**に支障をきたした状態をいう。

認知症と良性の物忘れ

認知症とたんなる物忘れ(良性の物忘れ)の違いを一つの例でご説明しましょう。

ある時、駅で小学校時代の同級生と会いました。家に帰ってから…

正常な物忘れ



駅で誰かに会ったことは覚えている。

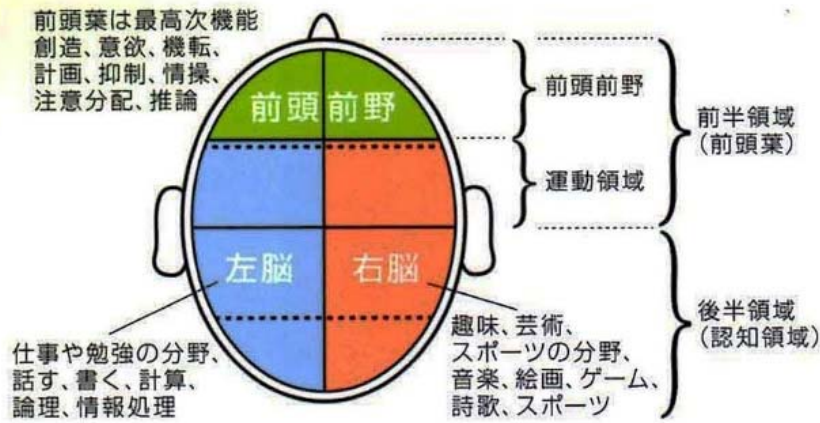
認知症の物忘れ



駅で同級生と会ったことすべてを忘れてしまう。

駅でそんなことあったっけ…?
この前、駅で会った人の名前を思い出せないなあ。なんという名前だったっけ?

脳のしくみ



脳の中の役割が大部分分かってきました。
もっとも人間らしい働きをするのが前頭前野。

■ 認知症はどんどん進行してしまいます。早期発見・早期対応が大切。

■ 認知症の原因が分かってきました。



指体操で 脳リハビリ!!

「指体操は」言語や思考といった脳の高次機能を担う大脳皮質に影響を与えているといわれます。歳をとると指が動かなくなると言う声が多く聞かれます。そのままでは脳への刺激も減ってしまいます。そこで指体操の登場です。普段動かさない指を意識して動かすようにしましょう。

脳リハビリ指体操 1

グーパー

グー (親指を外)

パー

グー (親指を中)

パー

10回位繰り返しましょう

脳リハビリ指体操 2

脳若返り指回し

- 両手の指をそれぞれ合わせて、おにぎり型を作る。
- 親指・人差し指と順に回す。
- 回し方は内側・外側どちらの方向でも良い。
- 各10回ずつまわす。

脳リハビリ指体操 3

1・2・3でパー

中指を折る

中指を起こすと同時に、ひとさし指と薬指を折る

薬指と人差し指を上げると同時に小指から3本同時に折る

パー