

●リニューアルした脳活教室のご案内



はつらつ脳教室

もの忘れや捜しもの
が増えたという人に



とき 9～12月の毎週火曜
日午後1時30分～3時(全
16回)

ところ 浜川ほっとプラザ

内容 ▷頭の体操で前頭前野を活性化
▷レクリエーションでよく笑って右脳を刺激

定員 15人

※申込方法などの詳細は、広報しぶかわ7月
1日号で案内する予定です

脳活塾



いつまでも若々しく
頭も体もしっかり動かしたい人に

とき 5月24日～8月30日の隔週火曜日(原
則)午前10時～11時30分(全8回)

ところ 浜川ほっとプラザ

内容 ▷認知症を遠ざける生活習慣を学習
▷コグニサイズ(頭を使いながら運動)で脳を
刺激

定員 20人

申込方法 電話で介護保険課(☎2116)へ

申込期間 4月18日(月)～28日(木)

元気復活お達者教室(脳活性化コース)



「もの忘れが気になる…足腰も弱くなってきた…」
送迎を利用して頭も体も元気にしたい人に

新たに追加した脳活性化プログラムを中心に、
運動・食生活・お口に関する内容も組み合わせ、
体まるごと元気を目指します。

とき・ところ・定員 別表のとおり

申込方法 電話で介護老人保健施設銀玲(介護予
防)(☎070-1001-0827)へ

※受付は平日の午前10時～午後3時

(別表)

コース	実施時期・回数	とき	ところ	定員	送迎対象地域
1	6～8月(全22回)	月・木曜日午前10時～11時30分	浜川ほっとプラザ	15人	浜川・豊秋・古巻・伊香保・北橋
2		火・金曜日午後1時30分～3時	子持社会体育館		金島・小野上・子持・赤城

※運動(筋トレ)を中心とした各地区の
コースは、右表のとおりです。申し込
みは7月以降の予定です

実施時期	実施地区
9～11月	子持・小野上・古巻・伊香保・豊秋
12～2月	浜川・金島・赤城・北橋

各教室申込時 の共通事項

対象 次の①～③に全て当てはまる人
①65歳以上で介護や見守りの必要がなく参加できる ②要介護認定
を受けていない ③介護保険などの通所型サービスの利用がない
その他 ▷定員を超えた場合は、初参加の人を優先し、抽選します
▷身体状況により、お断りする場合があります

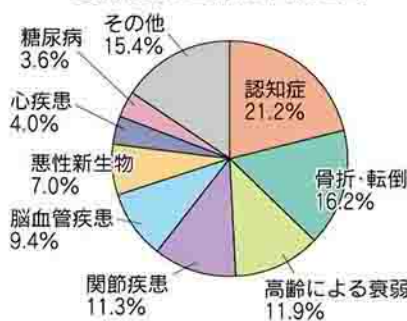
急告!

認知症リスク急上昇中

「脳活」するなら「今」でしょ



要介護認定新規申請理由



令和2年度に本市において
新たに介護保険の要介護認定
を申請した人の申請理由を調
査した結果、第1位の理由に
なったのは「認知症」でした。
全申請者のうち、5人に1人
以上が認知症により申請をし
ていました。

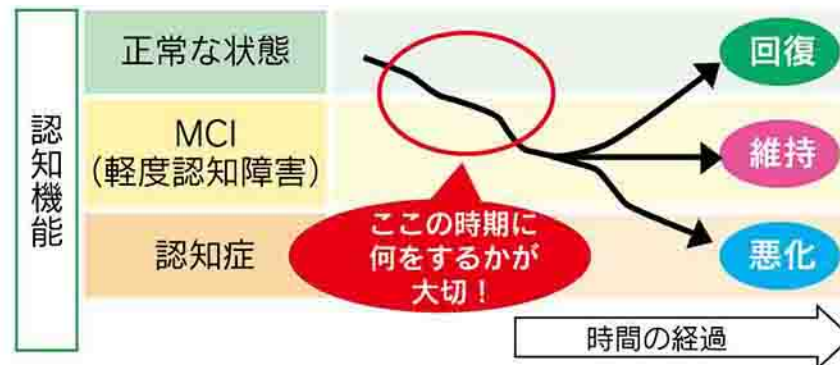
新規申請理由 第1位は「認知症」

新型コロナウイルスの影響もあり、外出の機会が減つた人が増えています。
外出の機会が減ると、身体機能だけでなく、認知機能も低下し認知症を発症する割合が高いことが分かっています。
そこで、さまざまな人に「脳活」を始めてもらうため、今年度、脳活性化事業を大幅リニューアルします。一緒に脳活しませんか?
詳しくは、☎介護保険課(☎2116)へ。

外出が減った人の 割合は1年間で倍増

外出の機会が減ると、自宅
で過ごす時間が長くなり、会
話の機会や運動量が減少する
ため、生活のリズムが崩れやすくなり
ます。そのため、身体機能だけでなく認知機能も低下し、認知症を発症する割合が高くなるのが分かっています。

市は、サロンや市が開催する介護予防教室などに参加している高齢者に、外出についての聞き取り調査を実施しました。その結果、昨年より外出の回数が減った人の割合は、令和元年度の19.7%から、令和2年度は39.7%となり、2倍以上に増加していました。
※令和元年度305人、令和2年度176人に調査を実施



認知機能は、加齢とともに緩やかに低下していきませんが、認知症を先延ばしにする方法を知り、実践していくことで、自分らしい生活をより長く続けていくことができます。
認知機能は、「鍛える」と感じや「うれしい」「楽しい」と感じ

認知機能を鍛えて 維持・回復を

る体験を重ねることで、維持や回復が期待できます。
特に、MCI(軽度認知障害)といわれる「もの忘れはあるが日常生活に支障がない時期」に対策を取ることが、より重要です。
市は、さまざまな人が広く「脳活(脳の活性化)を始めるよう、脳活性化事業をリニューアルしました。

脳活講演会

自分のペースで
家でも手軽に
脳活したい人に

体を動かすことで脳を活性化させ、認知症を予防する「脳フィットネス」をテーマとした講演会の開催を予定しています。
講師 征矢英昭さん(筑波大学教授)
※日程、申込方法などの詳細は、今後「広報しぶかわ」で案内する予定です