

はつらつ脳教室 と「脳活」生活の ご案内

一緒に「脳活」しませんか？

市は、さまざまな人に「脳活(脳の活性化)」を始めてもらうため、脳活性化事業をリニューアルしました。今回は『脳の元気度チェック』を紹介します。



詳しくは、**困**介護保険課(☎2116)へ。

簡単！脳の元気度チェック

このチェックは、ごく初期の認知症や認知症へ移行する可能性がある状態などを、自分や家族が簡単に予測できるものです。

チェックの結果が「要注意」の人や「物忘れや捜し物が増えた」と感じている人には、おすすめの脳活性化事業を案内します。また、「問題なし」の人には、今からできる「脳活」生活を紹介します。

(採点法)ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点

質問項目	点数
①同じ話を無意識に繰り返すことがある	点
②知っている人の名前が思い出せないことがある	点
③物をしまった場所がわからなくなることがある	点
④漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	点
⑤今しようとしていることを忘れてしまうことがある	点
⑥以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	点
⑦理由もなく気分が落ち込むときがある	点
⑧以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	点
⑨以前に比べ外出する気がおこらなくなった	点
⑩物(財布など)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	点
合計	点

※「大友式認知症予測テスト」認知症予防財団ホームページから抜粋

【点数の目安】

0～8点＝問題なし 9～13点＝要注意 14～20点＝専門医などで相談を

・点数が「問題なし」
・もっと脳を活性化したい

「脳活」生活

大切なのは
毎日の生活です

認知機能の低下や認知症発症を遅らせる
ポイントは毎日の心がけにあります

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
 2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
 3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
 4. 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防
・早期発見・治療を
 5. 転倒に気を付けよう！頭の打撲は認知症を招く
 6. 興味と好奇心をもつように
 7. 考えをまとめて表現する習慣を
 8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
 9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
 10. くよくよしないで明るい気分で生活を
- ※「認知症予防の10カ条」認知症予防財団ホームページから抜粋

はつらつ脳教室

参加者を募集します

記憶・理解・判断力を高めるプログラムを楽しみながら行います

とき 9月6日(火)～12月20日(火)の毎週火曜日午後1時30分～3時(全16回)

ところ 渋川ほっとプラザ

内容 ▷頭の体操で脳を活性化！＝コグニサイズ(頭を使いながら運動)、指体操、太鼓と竹の演奏

▷レクリエーションでよく笑い脳を活性化！＝ペットボトルボーリング、輪投げなど

対象 次の①、②に当てはまる人

①65歳以上で、介護や見守りの必要なく参加できる

②介護保険などの通所型サービスの利用がない

定員 15人(定員を超えた場合は初回の人を優先し抽選)

申込方法 電話で介護保険課(☎2116)へ

申込期限 7月15日(金)

その他 身体状況などにより、お断りする場合があります