

元気な うちから 認知症予防

週1回の「楽しみ」のひとつ 脳活いきいき教室

教室では、個別プログラムの実施、昨日の出来事のふりかえり発表、体操やリズムトレーニング、認知機能向上ゲームなど参加者同士の交流や脳と体を同時に使い、認知症予防に効果のある取り組みがされています。

参加者からは「週1回のこの教室が楽しみで待ち遠しい」「毎日してほしいほど、楽しい」「こんな教室が市内の各地でできたらいいのに」と楽しく充実した時間を過ご

している
という声
が聞けま
した。
認知症
予防には、
生活リズ
ムを整え積極的
に外に出て、い
ろいろな人とつ
ながり、「コミュニ
ケーションをと
ることが大切です
。また、毎回同
じ課題をこなす
のではなく、変
化をつけた取り
組みや個々の
能力を高める
ための課題に
取り組むこと
で、楽しく脳
を刺激する
ことができる
場となっています。



▲ラダーを使って運動する参加者

地域で広げよう「脳トレ」

脳トレ教室ボランティア養成講座を受講された地域ボランティアを中心に開催している「地域脳トレ教室」で話を聞きました。

丸岡区地域脳トレ教室ボランティア
伊東 政江さん（左）
長崎 和美さん（右）

インタビュー

昨年度から市の包括支援センターがモデル的に信楽地域での脳トレを進めていましたので、丸岡区では、毎週木曜日の100歳体操後に「コグニサイズや認知機能向上ゲームなど、認知症予防に効果がある取り組みをはじめました。最初の3カ月は、保健師の方も入っていたので、フォローしていただき、安心して教室を進められます。

現在、女性の参加者ばかりなので、独自にパンフレット等を作成し全戸配布や集会所で掲示するなど周知しています。もっと参加者が増え地域のふれあいが広がるとうれしいです。また、教室でしたことを家庭に持ち帰り、家族とするなど日常生活の中に簡単にできる認知症予防の取り組みを実践できるきっかけづくりになればと思います。

※コグニサイズ：運動に頭の体操を加えた取り組み



▲認知機能向上ゲームに取り組む参加者

みんなが集い「認知症を知る」 「オレンジカフェ」

認知症の人やその家族、地域住民等が気軽に集い、専門家のアドバイスを得ながら、認知症状の悪化防止、交流や情報交換などができる活動の拠点です。



▲子どもスタッフと談笑する参加者

インタビュー

NPO法人 みなくち
理事長 堀井 とよみさん

認知症の人と実際に接することで「認知症を知る」

オレンジカフェは、平成28年7月から水口と信楽のデイサービスセンター内で始めました。利用者は、認知症の人やその家族をはじめ地域の人も自由に参加できます。1回に15人～20人程度参加しており、交流の場であるカフェ以外にも「自宅で簡単にできる認知症予防講座」も行っています。

オレンジカフェの狙いのひとつに、地域の人に認知症を知ってもらうことがあります。カフェに参加してもらうことで、実際の認知症の人と関わり、スタッフの対応等を見ていただくと認知症の人への接し方もわかってきます。ここは認知症の人が多く利用されるデイサービスセンターのため、カフェにはボランティアスタッフとして専門職にも関わってもらっています。だからこそ、認知症のことをあまり知らない人に知ってもらう機会を作ったり、認知症の家族の困りごとの相談を受けたりすることもできます。

カフェでは、スタッフの子どもも手伝ってくれています。普段は落ち着かずに歩き回る人も、子どもと過ごすことでお話しに夢中になるなど利用者に人気のお子さんです。子どものときから認知症の人と接することで、地域に認知症の人がいても自然に対応できると思います。

認知症の人がご家族におられないと認知症について知らないことや理解できないこともたくさんあります。だからこそ、オレンジカフェで認知症の人だけでなく、地域の人も来ていただき認知症に対して正しい理解をし、地域みんなで認知症の人を温かく見守り、サポートできたらと思います。

認知症の人への接し方・主なポイント

- 驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない
- おだやかに、はっきりとした話し方で
- 余裕をもって穏やかな気持ちで対応
- 声をかけるときはできるだけ1人で、後ろから声をかけない
- 間違いを無理に正さない
- 失敗を責めたり命令したりしない
- 生活パターンを観察し、事故防止などに早めの対応をする