

# プログラム7(3)『コミュニケーション・脳活性化トレーニング③ ～普段の生活で認知症予防・認知症出前講座～』

【講師】

**生活目標** みんなで楽しく脳を活性化しよう

**目的・効果** 普段行う料理や買い物で脳を活性化する  
認知症の方への支援を知ることによって自身の認知症予防になる

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
講座は60～90分	自宅で・みんなで		座位・立位	内容に応じて

**注意点など**

## 1. 認知症予防活動についての説明

- 普段の生活の中でも、脳を活性化させる機能を使うことに留意して行うことで、認知症予防になる活動がいろいろある。
- 自分のペースで、「楽しい」と感じる活動を、無理のないように続けていくことが大切。
- 認知症の症状や治療方法、対応の方法や様々な支援について、正しく知り、理解をすることで、認知症に対する疑問や不安が減る。また、家庭や地域で、その知識を活かし活動することは、自身の認知症予防にもつながる。

## 2. 「料理」

- 2品以上を同時進行で作るのは、認知症予防に効果的。
- 火の取り扱いや転倒に注意しながら行う。

## 3. 「買い物」

- 何を買うか考えて決める、思い出す、計算する、メモを取る。これらはみな、認知症予防に効果的。メモを忘れてしまい思い出しながら買い物をするのも予防トレーニングになる。

## 4. 「趣味や活動」

- 活動の例
  - ・ スポーツ(ゴルフ、ゲートボール、体操など)
  - ※ 週3回以上、少し汗をかく程度の運動を20～30分、無理なく楽しく行う。
  - ・ 趣味(編み物、縫い物、囲碁、将棋、絵画など)
  - ・ 行楽(旅行、散策など)
  - ・ 会話や交際(家族・友人・親戚付き合い・お茶のみ、町内会、勉強会など)

## 5. 「認知症出前講座」について

- 山形県作業療法士会では、認知症の出前講座を行っています。作業療法士が通いの場に出向いて、認知症の方への支援、予防などについて分かりやすく説明、実践します。
- 講師派遣依頼は、50ページの【認知症出前講座 講師派遣依頼先】をご覧ください。