

# 『認知症予防教室』 ～認知症って?どうやって予防したらいい?～

施設名 にしのみや聖徳園

## ① 活動実施の背景・実施に至った理由・思い

認知症は若年者を含めて誰にでも起こりうる病気であり、現在、高齢者の約4人に1人が認知症もしくは、その予備軍と言われており、今後さらに増加する見込みと言われております。予備軍の人がすべて認知症になるわけではありませんが、少しでもその予防ができるよう、一緒に学び、考える機会が持てればと思い、実施しました。

## ② 取り組みの内容



平成28年12月2日、にしのみや聖徳園の近隣住民、主に高齢者の方を対象にして、2時間の『認知症予防教室』を開催しました。2部構成で実施し、前半は認知症について一緒に考える時間とし、認知症チェックシートを用いて、自身の現状把握や予防方法の講義を実施しました。後半は予防に資する体操として、『コグニサイズ』(英語のcognition(認知)とexercise(運動)を合わせた造語で、高齢者のためのエクササイズです)に皆さんと一緒に取り組みました。コグニサイズには、「こうすべき!」という厳密なルールはなく、簡単な計算やしりとりなどの課題を運動と一緒にやるものであり、自宅でもできるコグニサイズの紹介も行いました。

## ③ 活動の効果・課題

今回が初めての開催ということもあり、担当した職員も手探りの状態でした。前半の講義では、認知症予防の方法の説明を真剣な表情で聞き、メモも取っておられました。後半の体操は「難しい」という声も聞かれましたが、間違っても笑顔で、試行錯誤しながら楽しんで行っていたことができました。参加者に記入していただいた、アンケートには「とても有意義で、あっという間に時間が過ぎました」「回数を増やしてやってほしい」等の感想をいただき、このような機会を増やしていく必要性を感じました。

課題としては、実施内容や教室開催の周知方法を見直し、幅広く参加してもらえそうな工夫が必要と考えています。



## ④ 今後の展開・夢

来年以降も継続して、年4回の開催を目標に企画・運営していきたいと考えています。今回の認知症予防教室の反省を行い、「参加して良かった、また参加したい」と思ってもらえるよう、地域住民のニーズに寄り添った事業を展開していきたいと思っています。