

やっでまっせ! はつらつ脳活性化教室

発行元 北区役所 〒530-8401 大阪市北区扇町2-1-27 TEL(06)-6313-9968 FAX(06)-6362-1099

北区では平成22年度より大阪市立大学・大阪市立弘済院附属病院の先生方と共に「はつらつ脳活性化プロジェクト」(認知症予防事業)を実施しています。平成23年度は6月に「はつらつ脳活性化フォーラム」を実施しました。

10月以降には中津地域、本庄地域、北野地域で「はつらつ脳活性化教室」がはじまっています。

はつらつ脳活性化教室の紹介

参加者は、65歳以上の方々です。教室のプログラムには今までの認知症予防のために必要だといわれてきた「頭を使う」「体を整える」に加えて「心を動かす」内容を盛り込んでいます。週1回3か月のコースで、参加者さんもサポーターさんも一緒に楽しみながらプログラムに取り組んでいます。

頭・体・心を楽しく刺激してより一層はつらつとした生活を送りませんか?

1 思い出の歌



昔の思い出を語りながらみんなで歌います。人気の歌は『青い山脈』!!

気遣いを大切にしています



教室のプログラム①～⑤です!

4 チャップリンスピーチ



カードを引き、書いてあるお題について話をします。カードには、「学生時代の担任の先生の名前を3人あげてください」「歌声喫茶で歌った曲は?」等書いてあります。とっても盛り上がりますよ!

認知症予防

心を動かす

- ◎チャップリンスピーチ
- ◎暮らしを思い出す
- ◎人と話をする
- ◎歌う ◎ふれあう

頭を使う

- ◎思い出パズル
- ◎まちがい探し
- ◎毎日の記録

身体を整える

- ◎いきいき百歳体操
- ◎リズム体操
- ◎ウォーキング

5 いきいき百歳体操

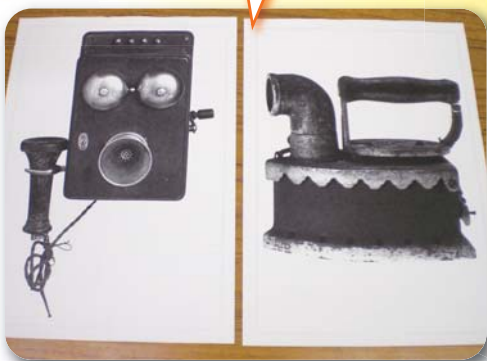
体操をすることで脳の血流をよくしてからレクリエーションを実施します。また筋力がアップして生活がしやすくなりますよ!

グループで交流



2 思い出パズル

みんなで力をあわせパズルをします。完成すると「壁掛け電話機」「炭火アイロン」「氷冷蔵庫」など昔懐かしい道具が...



3 まちがい探し



上下の絵で違う部分を探します。発見する時に脳が活性化!よくあるまちがい探しと違う厳選素材!みんなで絵について話をします。



「北区認知症対策について」

北区長 上平 康晴

認知症の対策は、医療や福祉だけでなく、私たちが生活を営む社会で、お互いに見守り・支えあう「地域の力」が必要です。

北区では、平成22年度から認知症予防事業「はつらつ脳活性化プロジェクト事業」を実施しています。中津、本庄、北野の3地域では、今年度に「はつらつ脳活性化教室」が実施され、これからも身近な地域での開催が増えていくことを期待しています。

頭・体・心を動かして、明るくこのまちで生活を全うできるようなまちづくりを、一緒にしていきましょう。

私達の地域でやっています!



中津地域社会福祉協議会会長 藤岡 昭雄

参加者のみなさんとサポーターのみなさんが寄って楽しそうに教室に参加しているのを見て嬉しく思っております!



本庄地域社会福祉協議会会長 石井 秀明

みなさんと楽しく昔のことを振り返り、笑い声たくさんさんの教室です。本庄地域の人、集まれ〜!!温かいまちをつくりましょう。



北野地域ネットワーク委員長 福西 和也

認知症は誰でもなるので、こういう教室でいろんな方々とおしゃべりみんなの笑顔が広がっているのがいいですね!