

みんなで楽しく認知症予防

はつらつ脳活性化教室



イチ、ニ、サン



頭を使う 体を整える 心を動かす



「はつらつ脳活性化教室」は、平成22年度にスタートした北区独自の認知症予防プログラムです。「いきいき百歳体操」と「脳活性化レクリエーション」を組み合わせ、「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」の3要素を、バランスよく、効果的に取り入れています。

63歳から95歳まで参加

「暑いのによう来てくれたね」「少し歩いた方がいいから」。7月末、豊崎東福祉会館で開かれた教室は、そんな会話でにぎやかに始まりました。研修を受けた「はつらつ脳活性化サポーター」7人が運営、毎週火曜日に開催しています。参加者は63歳から95歳まで、多い日は50人を超え、男性も増えてきました。



まずは、手や足に重りを付けて約30分間の百歳体操です。椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る動きは20回。体操の山場です。

続く「脳活性化レクリエーション」は、4種類のメニューを週替わりで行います。この日は「思い出の歌」。当番サポーターの富永美代子さんが選んだのは、右手でグーチョキパー、左手で123を順に出しながら「うさぎとかめ」を歌う「難問」です。「できへんわ〜」とこぼしながらも、

何とか頑張ります。「皆さんの前でうまく説明できるよう、家で練習もします」と富永さん。その後は参加者のリクエストに応じて、様々な歌を楽しみました。

パソコンで出欠チェック

パソコンで出欠を管理しているのも、この地域の特徴です。途中、地域福祉コーディネーターが訪れ、欠席が続いている人をチェック。サポーターと情報交換して、気になる人には電話をかけた後、訪問したりします。「それが本当に心強くて」と話すのは、サポーター歴13年の的場みゆきさん。長続きしている理由を「皆さんがこんにちは、と笑顔で入って来てくださるのがうれしい。普段しんどいと思っても、教室に来たら元気になります」と話します。

立川順子さんはサポーター2年目。横浜から越えてきて、広報紙でサポーター養成講座が目にとまりました。「子育て支援をしてきましたが、親も年を取ってきたし、周囲にお年寄りも多い。引越しを機会にやってみようかな、と思って」。これまでにないレクリエーションをメンバーに提案するなどし、教室に新しい風をもたらしています。

教室を締めくくるのは「棒体操」。手作りの棒を両手に持ち、歌に合わせて左右に振ったり肩をたたいたり。最後は両手を上げて「イエー!」。大きな声が響きました。

はつらつ脳活性化サポーターの皆さん



あなたもサポーターになって活動しませんか?

教室は現在、区内17地域と大淀老人福祉センターで開催しています。参加者はもちろん、教室で活躍する「はつらつ脳活性化サポーター」も随時募集中。詳細は北区ホームページをご覧ください。健康課へお問い合わせください。

健康課

HPIはこちら▶

☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099



はつらつ脳活性化教室 体験希望者募集

無料 要申込

週1回、北区保健福祉センターで、楽しく体操や認知症予防に取り組んでみませんか。

📅 11/13・20・27・12/11・18(いずれも木曜日) 10:00~11:00(全5回)

※原則4回以上受講

📍 北区保健福祉センター2階(北区役所内)

【対象】区内在住の65歳以上で、介護保険を利用していない方

【定員】30名(申込先着順)

【申込】9/16(火)~電話・窓口にて受付

📞 健康課(1階12番窓口)

☎06-6313-9968

☎06-6362-1099

認知症の支援や相談情報にスマホでアクセス!

認知症の状態に応じて、どこへ相談すればいいのか、どのような支援があるのかがまとめられているほか、最寄りの相談窓口やイベント情報の検索もできます。認知症の方ご自身だけでなく、そのご家族や支援者の方も是非ご活用ください。



大阪市認知症アプリ▲



大阪市認知症ナビ▲

