



NPO法人認知症予防サポートネット

当NPO法人は、認知症の早期予防及び介護予防に関する事業を行い、高齢者が元気で生き生きと暮らせる社会の実現に寄与することを目的に活動しています。

今年6月で10年になりますが、これまでに延べ1,300回の講座や実技を開催して参りました。高齢社会になり、認知症予防や健康寿命の延伸などに関する関心が高いのを実感しています。

講座は社会福祉協議会、高齢者大学、自治会などからの依頼と助成金により行っています。内容は①認知症予防に関する講座 ②楽しい脳トレゲーム ③音楽療法 ④健康長寿のための食生活 ⑤お口の健康 ⑥転倒予防体操 ⑦思い出語りを行う回想法 ⑧ヨガ ⑨笑いヨガ ⑩自然の素材で何でもアート ⑪認知症予防啓発劇“ぼかたらあかん” ⑫詐欺事件予防劇“サギにご用心”などです。

講座では思い出カルタ、脳はつらつ人生カルタ、文字尻取りカードなどを使い受講者が楽しみながら参加できるよう工夫しています。

また、「認知症予防に役立つ生活習慣のしおり」「転倒予防のしおり」「認知症予防に役立つ脳エクササイズ」及び「健康寿命を延ばす日常生活の実践マニュアル」の4冊を作成し、地域の皆様に使ってもらっています。

会員は薬剤師、看護師、歯科衛生士、音楽療法士など40名おり、講座は分担して行っています。

写真はある会場でカルタを楽しんでもらっている講座風景です。



報告者： 福田 章