

みやま市認知症予防事業「にこにこ脳活教室」

みやま市では令和3年度より、音楽に合わせてステップ台の昇降を行う「ステップ運動」と、歩くくらいのペースで走る「スロージョギング」を行う認知症予防の教室を実施しています。ステップ運動とスロージョギングは、有酸素運動と筋力トレーニングの両方の効果を持っている運動で、特に有酸素運動は認知症予防に効果的と言われています。教室は2か月間の開催ですが、その後も継続して運動したい人のために、自分たちで運動を継続する自主サークルの立ち上げ支援も行っています。

令和4年度 認知症予防事業の流れ ※応募方法など、詳しくは問い合わせください

にこにこ脳活教室

週1回、全6回コースの教室で、みんなでステップ運動やスロージョギングを行います。しりとりなどのゲームをしながら運動を行うコグニサイズを取り入れて、認知症予防に取り組みます。

10月募集、11～12月実施

にこにこ脳活サークル育成講座 (自主サークル立ち上げ支援)

にこにこ脳活教室の参加者で、今後も継続して認知症予防をしたいと希望する人に対し、自分たちで運動を継続する自主サークル立ち上げのために講師を派遣します。現在、市内に3つのサークルがあります。

1月～開始

にこにこ脳活サポーター養成講座

にこにこ脳活教室やサークル活動で、教室の準備や受け付けなどをお手伝いいただくサポーターを養成する講座です。サポーターとして教室やサークルを盛り上げながら、自身の認知症予防を行うことができます。

9月募集
10月実施

脳活サークルで活動する人にお話を聞きました

参加者の声

みんなで楽しく続ける
週1回、あたご苑で脳活サークルの活動を行っています。
私たちのサークルはみんな楽しく活動することが第一。人それぞれ体力は違っても、無理をせず、自分のペースで運動ができるから楽しく続けることができます。
サークルができて8か月になり、体力がついてきたのを実感しています。活動中、仲間と話すことで元気をもらえるし、週1回の活動がとても楽しみです。
今後も無理なく、みんな楽しく長く続けたいです。

すみ かずひこ
角和彦さん



にこにこひまわりの会

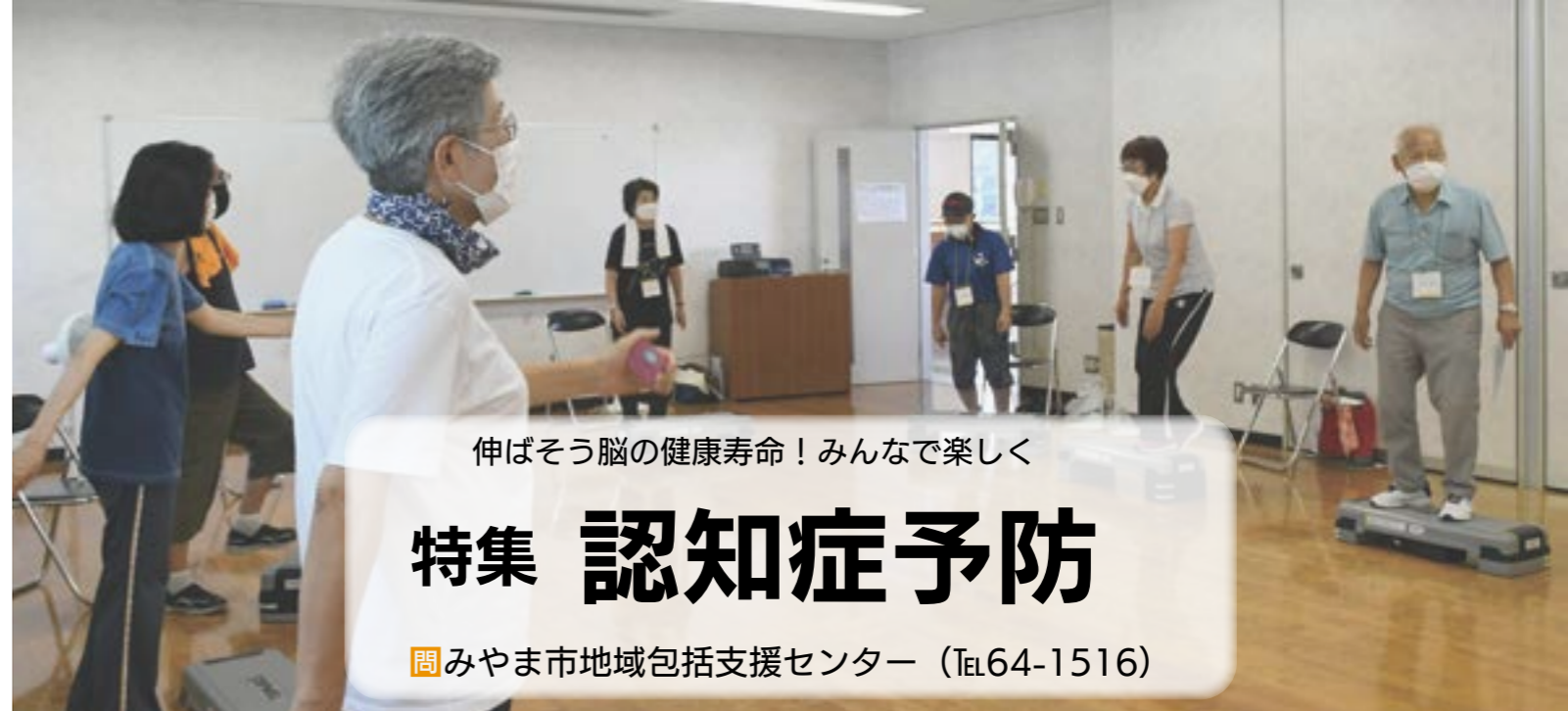
▼げんきか〜い



▼にこにこ脳活上庄教室



▼にこにこひまわりの会



伸ばそう脳の健康寿命！みんなで楽しく

特集 認知症予防

問みやま市地域包括支援センター (Tel64-1516)

1994年「国際アルツハイマー病協会」が、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みが行われています。

認知症は、身近な病気

認知症は、脳の病気や障がいなどさまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態です。日本の65歳以上の認知症患者は約600万人(2020年時点)と推計され、2025年には高齢者の5人に1人、約700万人が認知症になると予測されています。認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。認知症への理解を深め、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を創っていくことが重要です。

軽度認知障害(MCI)

軽度認知障害(MCI)とは、正常な状態と認知症の間の段階のことです。MCIは、同年代の人と比べて物忘れなどの認知機能の衰えは進んでいます。MCI患者の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれていますが、MCI患者の全てが認知症になるわけではありません。MCIの段階から運動などの予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

以前よりも忘れが増えている、もの忘れの程度がほかの同年代の人に比べてやや強いと感じたら、専門医を受診しましょう。

認知症を予防する

認知症予防のため、日常生活で3つのポイントが重要です。

①食生活

栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。次のような食事を心掛けましょう。

- ▼バランスの良い食事
- ▼摂取カロリーを守る
- ▼塩分を控える
- ▼間食、糖分を控える



②運動習慣

運動習慣で、認知症のリスクを下げることもできます。早歩き程度の有酸素運動を週3回以上行うことで、認知機能低下のリスクを50%低下させることができます。また、頭を使いながら身体を動かす「コグニサイズ」は認知症の予防、特にMCIに効果的です。

例えば：

- ▼100から3ずつ引き算しながら歩く
- ▼友人としりとりをしながら歩く

③社会参加

地域活動参加で認知症リスクを22%減少させ、役割を担うとさらに19%ものリスクを減少させることができます。