

毎週火曜日の午前中、大分県宇佐市にある長洲公民館に大きな笑い声が響き渡る。声の主は60〜80代の男女9人。同市社会福祉協議会が主催する認知症予防教室の参加者だ。ゲーム・レクリエーション、歌、体操、野外活動などをしながら、薬に頼らない認知症予防と早期発見につなげている。(榎戸新)



2014.4.28

大分・宇佐市社協



◆みんなで笑って
「運出しジャンケンゲーム」は、リーダーが出した後に声と一緒に勝つ(負ける)手を出す。誰かが間違えるのとドッとお笑いが起こる。「文字読み・色読み」は縦8列、横4列の4色のひらがなの色を一定の速さで言う(下の写真)。文字につられ、うっかりひらがなを読んではまうと笑いの渦に包まれる。



教室を担当する市社協の大久保みゆき・看と楽しいですね」と合間、参考書などをとるの向上や認知力の改善

頭と体の体操で

教室には参加者の笑い声が絶えない

始まりはちょうど10年前。安心院町(当時)が福岡大学と連携して認知症予防の啓発と認知機能(フアイア・コグ)検査を行っているような活動と、有酸素運動を取り入れたポイントを読む。

◆年一回必ず検査
教室の発足時には認知機能検査を受けるの指の力を鍛えます。踏み指の力を鍛えます。踏ん張りがきくようになつて転倒予防にもつながりますよ」と大久保さんは目的もしっかり伝える。

◆効果は実証済み
宇佐市には現在、同様の教室が13あり、計170人ほどの自立し、暮らしやす高齢者が通う。最高齢は90歳。

加しなかったグループは悪化傾向にあり、認知症になる割合でも明らかな差が出た。

当時、福岡大学で一緒に取り組んだ山田達夫・一般社団法人巨樹に一つが目標だ。

大久保さんは、教室では付かず離れずの距離を保ち、参加者が自主的に運営できるように手助けする。「運動能力が下がると認知機能も低下するので、適度に運動し頭を使うこと。バランスが大切」と話す。

長洲公民館の教室は笑いや拍手、掛け声が途切れることなく、2時間が過ぎた。参加者の村永ミエ子さん(82歳)は「一年半前に夫を亡くし一人で暮らしている。毎週教室に来るのが楽しい」と笑顔を残し、帰路についた。

転倒予防体操でしっかりと体を動かす



約50種類あるというに会員と二階し考え計こうしたプログラム画したもので、思考力