認知症予防。地域と共に

認知症予防塾の開講

社会福祉法人　松園福祉会　あすなろ園
柏台デイサービスセンター
管理者　　岡田　学

施設の概要

・倉敷市玉島柏台に認知症ケアサービス拠点として認知症対応型通所介護・通常型通所介護を展開。玉島全域、浅口市金光町一部をサービスエリアとしている。

同敷地内にグループホームを設置している。

・通常型通所介護サービス
・認知症対応型通所介護サービス

・グループホーム

目的

- 認知症の予防啓発活動
- 認知症になっても安心して暮らせる地域作り
- 認知症ケアに対するノウハウを広く地域に発信する
- 継続的な参加から気軽に楽しく認知症の理解と予防の出来る場の提供

- 平成26年6月から平成27年3月までの　10ヶ月間、毎月第2土曜日の開催
- 参加定員　30名（登録制）
- 参加費は昼食、喫茶代を含め1回500円
- 参加者は柏台地区を中心に玉島全域、広くは浅口市寄島町、倉敷市中心部から受講
- 定期的に実施することで、継続した認知症の理解・予防に繋げていく

スケジュール

10:00　受付　　自由喫茶
10:30　講師によるセミナー
11:30　予防プログラム

12:00　ランチトーク
　　食プログラム、参加者トーク
13:00　終了

予防プログラム

- 知的＋運動プログラム（デュアルタスク）※

- ※デュアルタスクとは・・・2つの動作を同時に行う能力のことで、この能力を高めることで認知症予防に効果的とされている

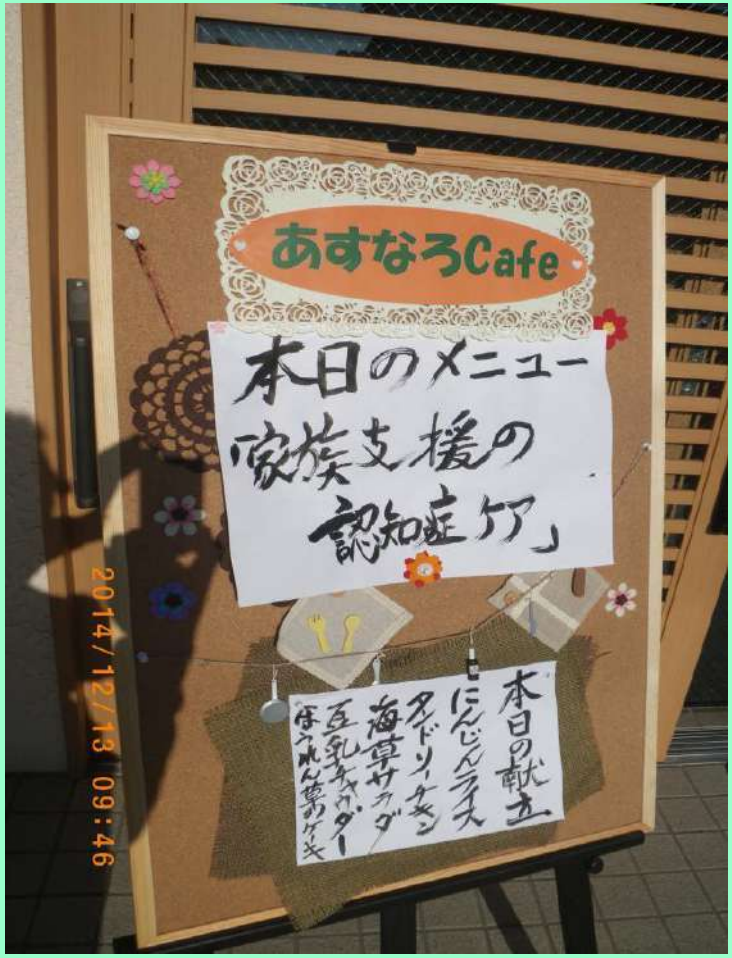
＊3つ以上の動作を同時に行なうことは「マルチタスク」という

第2回予防塾
「運動による認知症予防を目指して」

デュアルタスク
～足踏み（ステップ台）＋引き算～

バランススティックで有酸素運動

食プログラム 「12月のメニュー」



マンスリーノート

認知症予防塾マンスリーノート

・認知症予防家庭チェック表

「今月の認知症予防ポイント」を読んで実施したら○をしましょう。

12 月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日							13
運動							
脳体操							
食事							
日	14	15	16	17	18	19	20
運動							
脳体操							
食事							
日	21	22	23	24	25	26	27
運動							
脳体操							
食事							
日	28	29	30	31	1	2	3
運動							
脳体操							
食事							
日	4	5	6	7	8	9	10
運動							
脳体操							
食事							
日							
運動							
脳体操							
食事							

※今月の認知症予防ポイント

◎運動チェックポイント

・バランスDE若さアップ！

・バランススティックを使い楽しみながら体力アップ！

・適度なストレッチで体も心もリフレッシュ！

◎今月の食事チェックポイント

・緑黄食野菜を取り入れましょう。

・海藻を食べましょう。

・香辛料を使用し、減塩対策！

あすなろCafe　次回:1月10日(土)

「行動障害を少なくする住まいの(環境)の工夫」

剣持建築設計事務所

代表取締役:剣持泰典氏

ご参加お待ちしています。

参加者の声

- 認知症について考える良いきっかけになった
- 認知症が予防できるとは目からうろこだった
- 予防できるなら予防したいと思った
- 自宅でも継続していきたいと思った
- 予防塾で学んだことを地域に戻ってサロンなどの地域活動に取り入れたい
- 今後も認知症予防塾を続けてもらいたい

取り組みの成果

- 地域の自助･共助活動へのきっかけ

▲地域住民自主活動の様子
「ラダーを使ったデュアルタスク運動」

- 認知症予防の啓発活動

- 認知症への理解と関心

今後の課題

- 自主的な活動に繋がるプログラム作り
- 地域住民の自主的な自助・共助活動への結びつき
- 地域活動に対するアプローチ

素敵な笑顔で
明るい老後を

ご清聴　ありがとうございました