

# 地域型認知症予防プログラム

## 参加者募集のご案内

～楽しく認知症予防を始めてみませんか～



認知症は脳の障害による病気で、老化にともない誰でもかかる可能性があります。しかし、最近の研究では、生活習慣を変え

ることで、認知症を予防したり、発症を遅らせる可能性があることがわかってきました。認知症予防のコツは、認知症になりかけの時に落ちる脳の3つの機能

(①エピソード記憶②注意分割機能③計画力)を鍛えることです。これを仲間と一緒に楽しみながら活動するのが『地域型認知症予防プログラム』の特徴です。

プログラムでは、3つの脳の機能を鍛えるために『ウォーキングプログラム』では「今までに作ったことのない新しい料理を考え、実際に作ってみる。」「旅行プログラム」では「旅行の情報を調べ、旅程を立て、実際に旅行する。」等の活動をグループで行います。

脳を鍛える習慣は、日常生活で

長く続けていくことが必要です。このプログラムには、認知症予防のための行動を習慣化する目的で、さまざまな工夫がなされています。

認知症を予防し、住み慣れた周防大島町で元気に暮らしていくために、ぜひこの機会にグループの仲間と一緒に脳のトレーニングを始めてみませんか？

◆実施期間  
平成21年7月～10月  
プログラム開始前(6月)に脳の健康チェック、ウォーキング測定を行います。  
・参加希望者には、後日詳しいご案内を送付します。

◆対象者  
町内に在住しており、65歳～79歳までの介護保険の認定を受けていない方で、週1回、4か月間のプログラムに参加することが可能な方

◆募集人数  
1グループ7～8名程度

◆参加費 無料  
(ただし材料費等実費徴収)

■問い合わせ・参加申し込み先  
6月4日(木)までにたちばなケアプラザ内介護保険課介護予防班までお申し込みください。

☎0820(77) 5530

※申込書は、各地区の総合支所や出張所に置いてありますが、電話でのお申し込みも可能です。参加申し込みをされる際は、ご希望の会場およびご希望のプログラム内容(旅行または料理のいずれか)をお伝えください。

### ◆実施場所およびプログラムの内容・実施日時

	実施場所	プログラムの内容	実施日時	
久賀地区	久賀総合センター	ウォーキングと旅行または料理	毎週金曜日	13:30～15:30
大島地区	しまとびあスカイセンター	ウォーキングと旅行または料理	毎週水曜日	13:30～15:30
東和地区	東和総合センター	ウォーキングと旅行または料理	毎週金曜日	13:30～15:30
橘地区	たちばなケアプラザ	ウォーキングと旅行または料理	毎週木曜日	13:30～15:30

※ウォーキングプログラムへの参加については、事前に医師の許可が必要となります。(詳しくは、プログラム説明会にて説明します。)

※4か月間は、活動を支援するファシリテーターがつきますが、その後は自主グループとして活動するようになります。

※参加申し込みの状況により、場所・内容・実施時期等が変更されることがあるかもしれませんが、ご了承ください。(「プログラムの内容」の旅行または料理は、希望者の多い方で調整させていただくことになります。)

※6グループの実施を予定しています。広報掲載にない会場でもご希望が多いところでは実施を検討することができますので、ご相談ください。