

# 第17回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティー担当 山中 国之

日 時 平成20年10月8日(水) 午後1時から午後3時30分

場 所 中井公会堂

内 容

## 1. 大森町内会長挨拶

\*見守り新鮮情報、 \*振込み詐欺の説明。

(来月は岡山県消費者センターから、担当者をお招きして詳しいお話を聞く予定)

## 2. 健康セミナー / 認知症を発病しない予防法、河原二三子介護福祉士

認知症とは単なるもの忘れではなく、脳や身体の病気を原因として、記憶、判断力に障害が起こり、日常生活に支障が出てきた状態をいう。

認知症の原因疾病：アルツハイマー病（認知症の約半分）、脳血管障害、脳腫瘍、脳炎、脳外傷他などが原因です。

「物忘れ」正常な老化と病気による物忘れ（図による説明）

アルツハイマーの予防（なりにくくする方法）

有酸素運動 20分以上、週2回以上（歩く、水泳、自転車こぎ）

B蛋白が溜まり始めると、アルツハイマー病を発生するのとは時間差がある  
脳の活性化を図るためにには、前頭前野を鍛えるトレーニングが必要です。

イ 手と足を使ったリズム運動で前頭前野の活性をしよう。

ロ 足で行う前頭前野を鍛えるトレーニング

ハ 肩こり予防にもなる前頭前野のトレーニング

手と足を動かすトレーニングを6種類し前頭前野の運動する（むつかしい）

ホ 五感の情報を何かの目的のために使う事で初めて前頭前野を含め脳が働き始めます。

ヘ 脳は能動的に使わないとあまり働かない、くり返し脳を使いましょう。

興味のあるものに挑戦すること。

話し相手を作つて、会話をする。

自分の役割を持つ事が大切。

ア、ハ体験（落語のオチの様に「アッそうか」と納得する体験）：今まで気が付かなかつた事に一瞬脳がきづく、その時神経細胞が活動する。

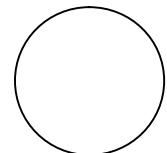
## 3. お口と食の教室募集のお知らせ / 包括支援センター・中上幸枝社会福祉士

日 時 10月15日(水) 10月29日(水) 11月26日(水)の3回、  
午後2時から2時間程度

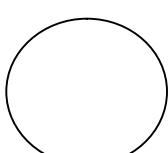
場 所 中井公会堂

参加費 無料

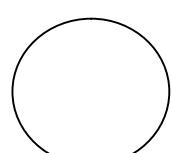
#### 4. 頭の体操 / 包括支援センター・中上幸枝社会福祉士



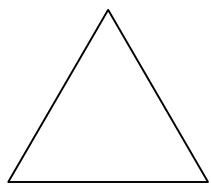
二等分



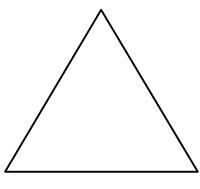
三等分



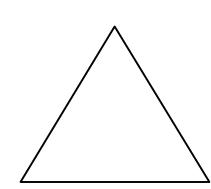
四等分



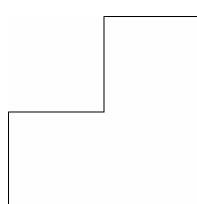
二等分



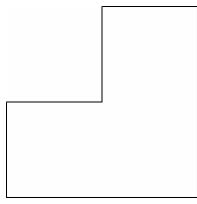
三等分



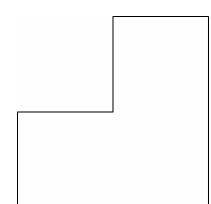
四等分



二等分



三等分



四等分

上の三種類の図考えて頭の体操をしてみて下さい、回答は最後に有ります。

#### 5. カラオケ喫茶 なかい

今日は童謡ばかり歌いました。

#### 6. 今日の運勢 あみだくじ

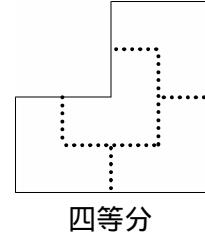
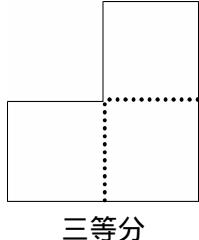
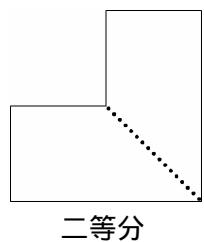
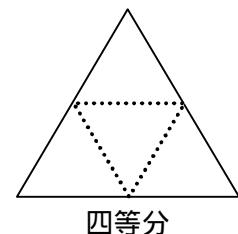
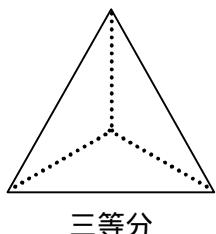
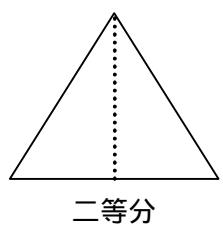
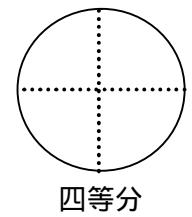
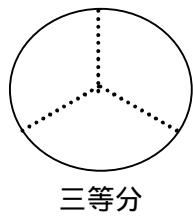
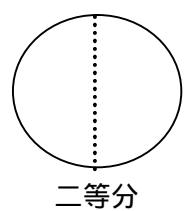
#### 7. 出席者

大森武生、敏子、満寿子、茂子、仁、裕子、光子、中村初子、弘子、青井幸子、西村忠男

松田千津子、梶田美恵子、岩坪夫婦、中西夫婦、松本夫婦、門脇正彦、河原二三子

山中国之、中上幸枝、斎藤 以上 24 名

## 図面回答



出来ましたでしょうか？このように脳を使いますと有酸素運動と相まって、脳が活発になり認知症の発症が抑えられ、長生きが出来るようです。



認知症のお話をする河原さん