

みずもと



高齢者総合相談センター水元
高齢者総合相談センター水元公園



ヒトゴトじゃないよ認知症



認知症は誰でもかかる可能性がある脳の病気です。

加齢による「もの忘れ」と「認知症」は大きく違います。

○「もの忘れ」と「認知症」には、次のような違いがあります。

もの忘れ

- もの忘れを自覚している
- 体験したことの一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出す
- 日常生活に支障はない
- 判断力は低下しない

例

昨夜夕飯に何を食べたか思い出せない

認知症

- もの忘れの自覚がない
- 体験したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 日常生活に支障がある
- 判断力が低下する

例

昨夜夕飯を食べたことを覚えていない

「ヒトゴトじゃないよ認知症」(認知症ケアパス)を配布しています



葛飾区では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の方や家族を支援する様々な取り組みを進めています。「ヒトゴトじゃないよ認知症」(認知症ケアパス)は、認知症の進行状況に応じて受けることのできる介護・医療・福祉サービスをまとめたガイドブックです。

【配布場所】・高齢者支援課（区役所2階201番窓口）

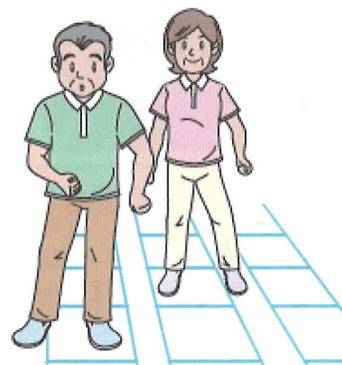
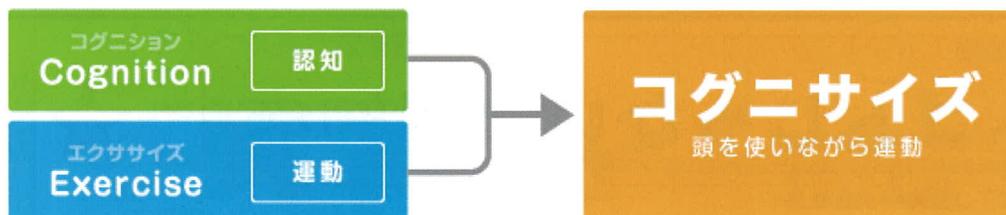
・高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）ほか

高齢者総合相談センターでは「認知症サポーター養成講座」
を行っています。お気軽にお問合せください。

認知症の予防に効果的なコグニサイズについてご紹介します

コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のCognitionとExerciseを組み合わせて**コグニサイズ(COGNICISE)**と言います。



コグニサイズ

運動課題・認知課題。これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上させます。

運動課題 からだを使う



運動は全身を使った**中強度程度の負荷**(軽く息が弾む程度)がかかるものであり、脈拍数が上昇する(身体負荷のかかる)ような運動を行きましょう。

認知課題 あたまを使う

100から3ずつ
引き算していくと…

100、97、94、91、
え〜っと……



運動の方法や認知課題をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかる(難易度の高い)認知課題を行きましょう。



Check!

さまざまな課題を
組み合わせて…

運動課題 足踏み + 認知課題 数を数える

運動課題 ウォーキング + 認知課題 引き算

運動課題 ステップ台昇降 + 認知課題 しりとりを行う

運動課題と認知課題
を組み合わせ、徐々に
それぞれの負荷を上げ
ていくと効果的です。

コグニサイズの目的とは？

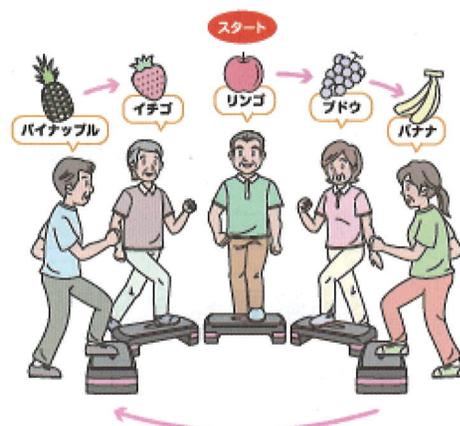
コグニサイズの目的は、運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。

課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。

課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えて下さい。

「課題を考えること」も大事な課題です。





それでは実際にコグニサイズを やってみましょう！

コグニステップ

ステップ運動+3の倍数で手をたたく

スタート

それでは
始めましょう！

右横、左横にステップ♪

3の倍数で手を叩く

+

ステップ運動

両足をそろえ、
背筋を伸ばして
立つ。



自分から見た
足の動き

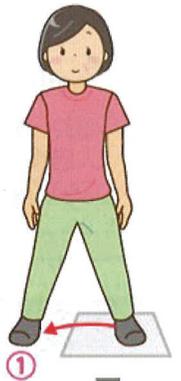


大きく動かす



1

右横に
大きくステップする



4

左足を元の
位置にもどす

ここまでが
1セット



拍手！

3

左横に大きく
ステップして拍手する



大きく動かす

2

右足を元の
位置にもどす



コグニウォーク

ウォーキング+しりとり

上半身を
起こす

手はしっかり
うしろに振る

しっかり
蹴り出す

視線は前方に

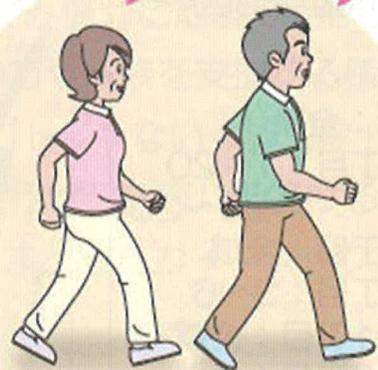
腹筋は
しめておく

踵から
足をおろす



ねこ

こま



引用：国立長寿医療センター予防老年学研究部HP

<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/gerontology/index.html>

HPには他にもいろいろな運動が載っているのでぜひチャレンジしてみてください。

活動報告



家族介護者教室

～自宅介護と施設入居でかかる費用は？～

塩沢 厚先生に講師をしていただき、施設の種類、入居までの流れ、自宅介護と比較した時の費用について解説していただきました。



葛飾地区 理大祭

高齢者体験、昔遊び、認知症予防講座を行いました！
懐かしみながらベーゴマ、あやとりを楽しんだり
高齢者体験を通して大変さを共有できました。

高齢者総合相談センター 水元



住所：水元1-26-20
電話：03-3826-2419

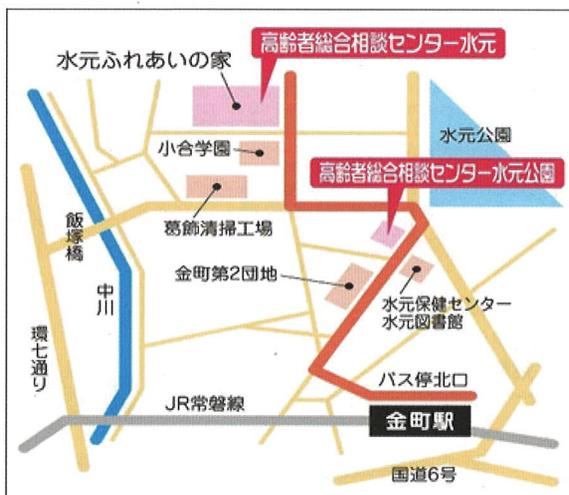
高齢者総合相談センター 水元公園



住所：南水元4-27-13-1階
電話：03-6231-3567

～水元担当地区～

西水元：全域
水元1丁目：1～20
23～26
水元2丁目：全域
水元4丁目：3～6
南水元1丁目：全域
南水元2丁目：全域



～水元公園担当地区～

東水元1丁目：1～18
東水元2丁目：5～19
23～41
東水元3～6丁目全域
水元1丁目：21～22
水元3丁目：全域
水元4丁目：1～2
7～26
水元5丁目：全域
南水元3、4丁目：全域
水元公園：2～8

☆相談時間☆

●月～金：午前9時～午後7時 ●土曜日：午前9時～午後5時30分
●日曜・祝日、年末年始はお休みです