

NPO認知症予防サポートセンター

「認知症の共生と予防」を
キーワードとした取り組み

NPO認知症予防サポートセンター
松田 信江

<https://www.iiyobou.org/>

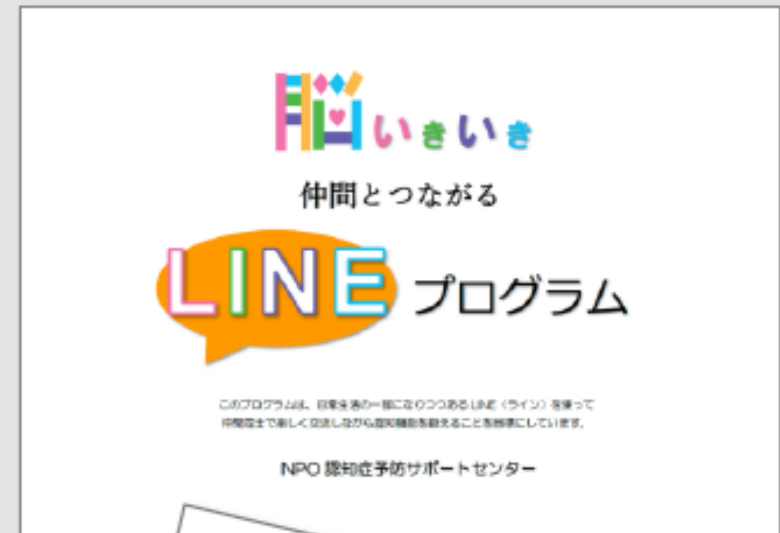


「認知症の共生と予防」をキーワードとした取り組み

- ◆ 認知機能の維持・向上にとって大事なものは運動と社会参加
- ◆ 地域での仲間づくりを基に、グループで長く活動が続ける



「LINEプログラム」
「ウォーキング+LINEプログラム」
テキストを開発



LINEプログラム 紹介



- ◆ LINE を使って人とつながり仲間同士で交流しながら認知機能を鍛えることが目的
- ◆ 1回2時間・全12回 終了後自主化
- ◆ テキストに沿って進める
- ◆ ファシリテーターが支援
- ◆ 1グループ6～7名
複数グループも可



LINEプログラム 第1回

1. 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

認知症は、時間をかけて進行していく脳の病気です。認知症に強い脳をつくるためには、長く実践し続けることが重要です。

【有酸素運動】
 前頭野や后部にアミロイドβが増えると、アルツハイマー病認知症を発症しやすくなります。有酸素運動で前頭野や后部の血流を促すと、アミロイドβを少なくできることがわかっています。
 有酸素運動の代わりに、ウォーキングです。生活の中でウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

【食べ物】
 抗酸化作用がある、ビタミンE、ペーカロチンを含む野菜・果物や、DHA・EPA を多く含む青魚をよく食べている人は、認知症になる危険度が低くなっていることがわかっています。また、赤ワインがオススメです。知られています。

【知的活動(エクササイズ)・注意・記憶・計画力】
 認知症になる前から低下が知られるのが、「エピソード記憶」(注意・記憶力)「計画力」の3つの認知機能です。

① 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

② 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

③ 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

④ 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

⑤ 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

⑥ 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

⑦ 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

⑧ 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

⑨ 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう

⑩ 認知症に強い脳をつくり方を守ぼう



LINEプログラム 第1回

LINEでグループトークしよう

ファシリテーター様がメッセージをお送りしています。みなさんも続いて、メッセージを返信しましょう。

1. 入力欄をタップ

2. メッセージを入力し送信

3. メッセージが送信されました

4. メッセージが返って来ました

20





- ◆ プログラムで学べるLINEの技術
 - ・ グループトーク、スタンプ、絵文字、メンション
 - ・ 画像や動画を送る、アルバム作成
 - ・ ノート、ビデオ通話、ボイスメッセージ
 - ・ その他 設定の確認や友だちの追加
インターネット検索 など



ウォーキング+ LINEプログラム 紹介



- ◆ ウォーキングの習慣化を目指す
 - * LINE を利用することで
仲間同士で交流しやすくなる
- ◆ 1回2時間・全5回 終了後自主化
- ◆ テキストに沿って進める
- ◆ ファシリテーターが支援
- ◆ 1グループ6～7名
複数グループも可



ファシリテーター の役割と態度

役割…

- ◆ メンバーの行動変容を支援する
- ◆ グループ作りを支援する

態度…

- ◆ わかりやすい情報提供
テキストの内容を分かりやすく伝える
- ◆ 自己決定の尊重
期待や価値観を押し付けない
- ◆ 適度な心理的距離
相手をリラックスさせる

まとめ

- 認知症予防といった健康に資する活動を入り口に地域で共に活動する仲間づくりのきっかけとなるプログラムを実施する



- 操作の不安の解消や新しい情報を共有する仲間ができる



- スマホの操作を身に付け、活用できるようになると近所の知り合いや友人にも「便利よ」とアピールできる。身近な人の変化は周りの同年代の人の気持ちを動かす可能性が高い

当センターHP「自主活動グループの広場」ページより

