

下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！



Vol.16 日常での“脳活習慣”

長引くコロナ禍により気が滅入ってしまいがちな昨今です。

日常を楽しくいきいきと過ごすため、認知症の人だけでなく、誰にも効果的な脳活習慣の取り組みを、佐野市のオレンジTEACHERでNPO法人 風の詩の永島微さん、永島光枝さんにご紹介いただきました。

企画制作／下野新聞社 営業局

ながしま とおる NPO法人 風の詩 理事長
(認定社会福祉士・認知症ケア専門士・ABAセラピスト・社会福祉学修士)

ながしま みづえ NPO法人 風の詩
永島 光枝 (社会福祉士・認知症ケア専門士・保育士・社会福祉学修士)

ともにソーシャルワーカーとして、精神科ソーシャルワーカーの領域から実践をはじめ。
微は、高齢者福祉。光枝は、ソーシャルワーカー養成校の教員を経て2003年にNPO法人 風の詩を設立。認知症ケアを入口に、子どもから大人まで誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して、ソーシャルワーカーの仲間とともに、地域福祉活動をおこなっている。



毎日いきいき脳活習慣

認知症を患うと、記憶力の低下などの症状により日常生活にさまざまな障がいが生じてきます。記憶力や認知機能の低下は、生きる自信、意欲の低下にもつながります。「認知症予防のために脳活を」と考える人が多いと思いますが、意欲が低下しやすい状態にある認知症の人にも「脳活」はとても重要だと言えるでしょう。

長引くコロナ禍もあり誰もが意欲低下が生じやすい昨今です。ちょっとした心がけで継続できる「毎日いきいき脳活習慣」で脳が喜ぶことを楽しく実践して、頭と心と体を元気にしていきましょう！

今日からできる、脳活習慣！

「効果的な脳活って何だろう？」と誰もが気になりますよね。脳トレといってもたくさんあるし、長続きできるかなと不安に思う人もいます。「脳活」がストレスになってしまったら本来転倒。楽しめて、無理なくできることから始めてみましょう。

日常の中で気軽にできる脳活習慣を脳科学者・恩蔵純子先生に教えていただきました。脳が喜ぶ三つのポイントを生かして、毎日、楽しく脳活できるというですね。

脳が喜ぶ三つのポイント

日常生活の中に、三つのポイントを活かして、脳活効果を高めていきましょう
point1 笑顔を忘れずに
point2 少しだけ難しいことをやってみる
point3 頑張っている自分を褒めましょう

楽しくできる脳活「脳活教室」の五つのメニュー

「脳活教室」には、以下のような五つのメニューがあります。これらのメニューを組み合わせて、さまざまな機会に効果的に活用していただけます。

1 リアリティ・オリエンテーション(RO)

季節の話題や、「今日は何の日」などの話題をきっかけに、参加者それぞれの見聞に働きかけていきます。現在どのような状況なのかを確認しながら、認知症の人の不安を解消するための方法でもあります。

2 イキイキ脳活(手指)体操

基本は椅子に座って行います。手指と同時に足も動かすことで、思わず笑いがこぼれて、心と体と頭がイキイキ活性化される体操です。

3 イキイキ言語活動

言葉や文字を使って、クイズやゲーム形式で考え、思い出す感覚を楽しむことができます。なじみのことわざや、物の名前などを使って、ひらがな並び替えクイズや六埋めクイズにしたりします。しりとり、回文、文字拾いなど楽しい言語活動です。



4 イキイキ回想法

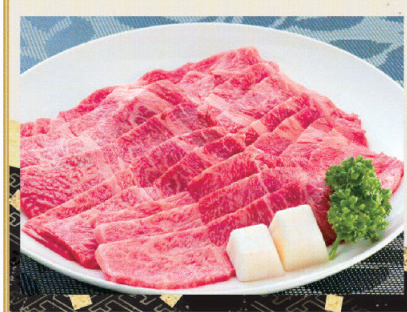
昔使っていた物や写真、絵、紙芝居、歌など、皆さんのなじみの物を使って、昔の体験や思い出を語り合うことを楽しみます。認知症の人は、短期記憶が得意でないために、日々の生活で不安を感じたり、自信を失いがちです。けれど、昔のことに関する記憶は保たれていることが多く、それを思い出して、語り合えることは大きな自信につながると考えられます。

5 イキイキ音楽活動

なつかしい歌の話題やCDなどの音源を使って、昔を思い出しながら、歌を歌ったり音楽に合わせて身体を動かしたりすることを楽しみます。音読するように、なじみの歌の歌詞を見ながら歌うのも良いですが、歌い出しの歌詞を示したり、メロディーを聞いてもらったり、クイズ形式にすると、さらに楽しむことができます。

毎日イキイキ！ 脳活習慣！特別編

教えて！
恩蔵先生！！



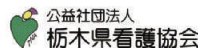
とちぎ和牛 肩ロース焼き肉用 (400g) 50名様にプレゼント！

▼応募方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添えて〒320-8686下野新聞社営業局「とちぎ和牛」係まで応募してください。11月28日消印まで有効。商品の発送をもって発表とします。応募いただきました個人情報は、商品発送・意見分析・下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただく場合があります。[下野新聞社営業局]

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。



企画協力



応援医療機関
応援介護老人福祉施設

宇都宮駅前比企クリニック 宇都宮第一病院 宇都宮リハビリテーション病院 皆藤病院 見龍堂医療福祉総合クリニック 見龍堂クリニックかわせみ 済生会宇都宮病院 長島医院 那須赤十字病院 那須南病院 沼尾病院 橋本腎内科クリニック 村井クリニック 竹村内科腎クリニック 御殿山クリニック 真岡中央クリニック 緑の郷々々クリニック 宇都宮協立診療所 赤羽医院 デイホーム風のさんぽ道 今市Lケアセンター 見龍堂メディケアユニッツ グループホームかわせみ ※順不同(医療機関・介護老人福祉施設の順)



福祉用具レンタル・販売、住宅改修

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。



必要なものを、必要なときに、必要な期間だけ
品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします

エフビー介護サービス株式会社

■ 宇都宮営業所
宇都宮市横田新町 4-19 Tel: 028-688-6005
■ 佐野営業所
佐野市富岡町 1509-1 Tel: 0283-86-8661
■ 小山営業所
小山市城北 1 丁目 18-9 Tel: 0285-39-8365

保険が人を健康にする インシュアヘルスの時代へ。

Insurhealth®

認知症発症前からあなたとご家族をサポートする保険

笑顔をももる

認知症だけでなく、軽度認知障害と診断された場合から保障。
さらに、なる前からのサービスも充実。

・軽度認知障害(MCI)
・認知症
[限定告知認知症一時金特約]

・骨折治療
・災害死亡
[主契約]

認知症保険

限定告知認知症一時金特約付
払込期間中無解約返戻金限定告知骨折治療保険

この保険は健康に不安がある方でも簡単な告知によりお申し込みいただけるよう設計された商品です。このため、保険料は当社の通常の保険に比べ割増しされています。



認知機能低下予防の支援サービス
介護支援サービス
正しい理解の ための情報提供 (認知機能) チェック
あたまの元気度 認知機能低下 活動記録・ 介護関連 サービス
予防サービス 家族共有 サービス
運営: 株式会社プライムアシスタンス

健康をサポートするがん保険

勇気のお守り

がん治療給付型 終身がん保険(C2)
(がん治療給付型)(I型)

がん診断給付型 終身がん保険(C3)
(がん診断給付型)

●がんに対する保障の開始(責任開始日)は、保険期間の始期の日から起算して3か月経過後となります。

●ご契約をお引受けできない場合や保障内容を制限させていただく場合があります。 ●この広告は、商品の概要を説明したものです。詳細につきましては「商品/パンフレット」「ご契約のおしり・約款」「ご契約に際しての重要事項(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。



SOMPOひまわり生命保険株式会社

HL-PB1-22-00640(使用期限:2024.10.31)

〈引受会社・お問い合わせ先〉 ☎050-2016-8569
SOMPOひまわり生命保険株式会社 栃木支社
〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り1-1-11
損保ジャパン宇都宮ビル7階 [SOMPOグループの一員です]