

# 1. 「脳いきいき健康教室」とは？

ここ数年、高齢者による自動車運転の重大事故や、「オレオレ詐欺」をはじめとする特殊詐欺被害など高齢者が関係する事件や事故の報道を、毎日のように見聞きするようになりました。



2年後の2025年（平成37年）には、日本の人口の約30%が65歳以上の高齢者となり、そのうち認知症を患う方が700万人とも750万人とも言われています。

認知症を患う原因は幾つかありますが、転倒により寝たきりになる期間ができること、そして会話をしなくなることも大きな要因の一つです。転倒による寝たきりのリスクを減らし、脳のトレーニングをすることと、一緒に参加する皆さんやサポーターの皆さんと「会話をする事」で認知症となるリスクを減らし、もし認知症になったとしても、家族や周囲に心配をかけることなく安心して年齢を重ねるための教室、それが「脳いきいき健康教室」です。

郡山市では、市民の皆様が住み慣れた地域で健康に末永くお暮しいただけるよう、平成29年度より「脳いきいき健康教室」を開催していますが、令和5年度は「社会福祉法人いずみ福祉会」が委託を受けて、教室を運営いたします。

# 2. どんなことをしますか？

1つは、「**脳**の健康教室」の教材を使った、脳のトレーニングをします。

「脳の健康教室」とは、簡単な読み書き、計算のプリントと、すうじ盤を使った学習による脳のトレーニングプログラムです。「簡単」な読み書き・計算学習ですが、簡単なことを声に出して学習することが脳の活性化には極めて効果的なことが、東北大学の川島隆太教授の研究により明らかになっており、数年前に「脳トレ」がブームになったことを記憶されている方もいらっしゃると思います。

私どもいずみ福祉会の各施設でも、認知症の症状の維持・改善を目標とした「学習療法」を平成18年から導入して成果を上げており、今回はその上級プログラムの「脳の健康教室」の教材を使用します。

2つ目は、「**ふまねっと**」による転倒防止の運動プログラムです。

「ふまねっと運動」とは、平成16年に北海道教育大学の生涯学習研究から生まれた、50cm四方のマス目でできた網を踏まないようにゆっくり歩く運動です。ゆっくり、踏まない、リズムに合わせて、拍手をする、歌を歌うなど、複数の課題を同時に行いながら楽しく歩くことで、歩行機能の改善ばかりでなく、認知機能の維持、改善にも効果があります。過去の教室では、杖を使って教室に来られた受講者が、帰りには杖を使わずに歩いてお帰りになったこともあります。

3つ目が、参加する皆さんやサポーターの皆さん、施設のスタッフとの**コミュニケーション**です。お一人暮らしや、ご家族が日中不在でお一人の時間が長い方は、会話の機会が減り、認知症や老人性うつ病のリスクが高まります。一週間に一度、皆さんと顔を合わせて会話を楽しむことで、少しでもそうしたリスクを減らすことができるものと思います。

また、「**笑い**」には、免疫力を高める効果のあることが、科学的にも証明されています。新型コロナウイルス感染症の流行によって、外出の機会が制限されたり声を出すことが悪いことのように受け止められることの多かったここ数年でしたが、この教室に通って「笑って」免疫力を高め、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に打ち勝つ基礎体力を作りましょう。



### 3. 一日の流れ

- 10:20 登校 朝の会（ウォーミングアップ）
  - 10:30 体育の時間（ふまねっと運動）
  - 11:10 休憩 教室移動
  - 11:20 国語と算数の時間（脳健康教室）
  - 11:50 家庭科の時間（お菓子とお茶の時間）
- 下校

※ 国語・算数は、次回までの宿題があります。



### 4. 開講日

10月4日から2月21日までの**毎週水曜日**、（1月3日を除く）合計20回です。

※ 体調不良の場合などは無理をせずにお休みください。（教材は郵送いたします。）

9月20日水曜日10時30分から、**事前説明会**を開催いたします。

「行ってみたいけれど、自分は対象なのだろうか?」「ご家族を参加させたいので、詳しいことが知りたい」そのように思われる方は、ぜひ足を運んでください。受講するかどうかは、体験学習の後で決めていただいても結構です。

### 5. 受講定員

受講の定員は **16名**です。先着順で申し込みを受け付け、定員になり次第、募集を終了します。

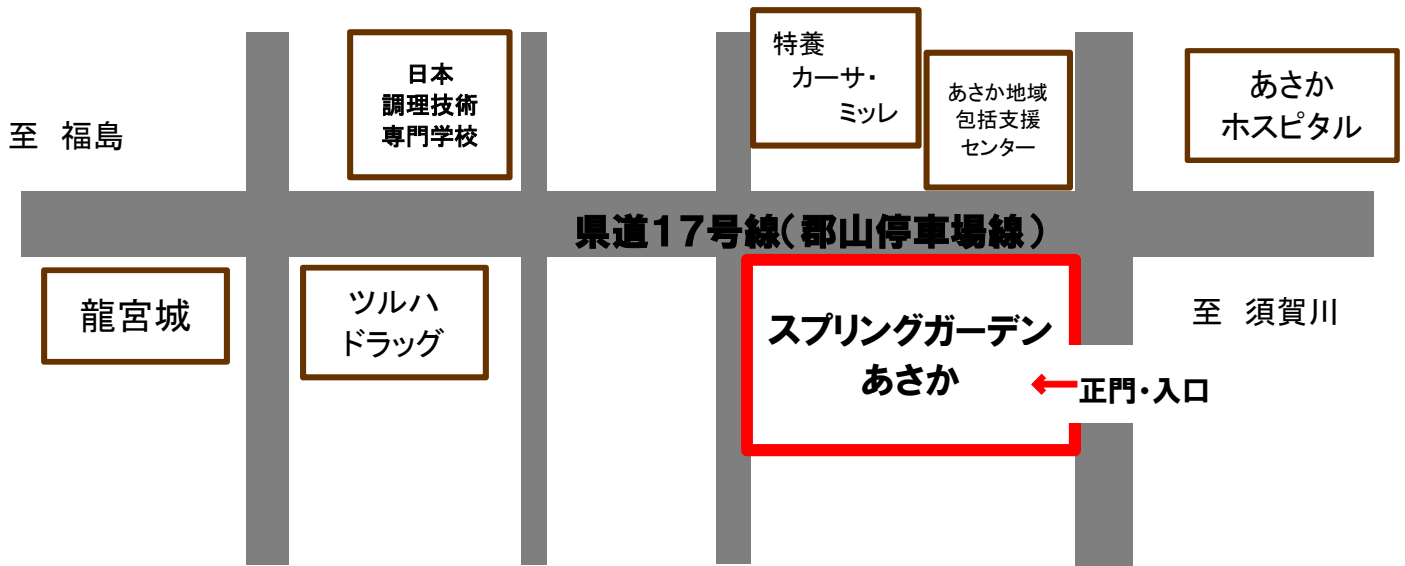
### 6. 受講費用

受講費用は1か月 **1,100円**です。毎月月初めの教室で当月の受講費用を徴収します。

## 7. 会場

デイサービスセンターや特別養護老人ホームのある「**スプリングガーデンあさか**」で開催します。

所在地＝郡山市安積町笹川字目光池西10-1



## 8. お申込み・お問い合わせ

受講を希望される方は、**9月20日水曜日**までに、スプリングガーデンあさか事務室までお申し込みください。ご応募、お問い合わせは、平日の午前8時30分から午後5時30分の間で対応させていただきます。（土日・祝日及び時間外は、受付できませんのでご了承ください。）

スプリングガーデンあさか 担当：渋谷までお気軽におたずねください。

〒963-0102 郡山市安積町笹川字目光池西10-1

☎ 024-937-3737

## 9. その他

1. 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症の感染者数が増え、皆様の健康管理上支障が生じると判断した場合、主催者である郡山市と協議の上、開講日の延期または開港後の教室を中止・中断する可能性があります。
2. 教室の開講中は、毎日出来るだけ決まった時間に体温を測定し、お渡しする「楽習手帳」に記録するなど、健康管理に努めてください。なお、教室当日は入室前に検温し、平熱よりも1℃以上高い場合や37.5℃以上の発熱がある場合には、当日の教室参加をご遠慮いただきます。