

「認知症セミナー予防編」の様子

ページID : 0129974 掲載日 : 2025年12月2日更新

認知症を予防しよう！～脳と心の健康を保つ～ の様子

第3回（11月29日） 筆ペンで笑顔になる己書 参加者12名

「己書」が認知症予防になる？「己書」は、右脳を優位にし、心が安らぎ脳が喜ぶ効果があると言われています。また、集中力を高めるだけでなく、指先を動かすことで認知症予防にもつながるそうです。

講師の米倉先生から書き方のコツを教えてもらいました。己書は、書道とは異なり、書き順が違ったり、二度書きしても大丈夫です。また、聞き手ではない方の手で書いてみると、いい感じの味わいのある字が書けたりするそうです。



筆を寝かせて書いたり、太さに強弱を付けるのもポイントの1つです。

みなさん練習では、大胆に書いていましたが、本番の用紙に書くことになると「緊張する～」とちょっと筆が止まってしまいました。でも、最後には「楽しい～」「また、やりたい～」と笑い声と笑顔いっぱいで終了しました。



参加者の感想（アンケート結果から）

- ・難しかったけど、楽しく書けました。
- ・筆を持つ事もないので、とても楽しく書かせてもらいました。
- ・字を書くことが苦手でしたが、自分なりに楽しく文字が書けて、字を書くのが好きになりました。ありがとうございました。
- ・先生の指導がよく、みんなで楽しく出来ました。
- ・みなさんとおしゃべりしながら、楽しい時間が過ごせました。

第2回（10月14日）質の良い「眠り」 参加者12名

「質の良い眠りが認知症予防につながる？！」をテーマに、講義と実践形式で眠りに関して学びました。

前半の講義では、パワーポイントを使って、脳と眠りの関係性をわかりやすく教えてもらいました。

脳は活動すると、脳のゴミと言われるアミロイドベータが増えます。このアミロイドベータは、神経細胞の機能を侵すため、アルツハイマー型の認知症の原因になるそうです。最近の研究では、アミロイドベータを脳から効率良く排出するには「質の良い眠り」が大事であることがわかつてきたそうです。

一旦、認知症になってしまふと改善は難しいですが、予防策として「質の良い眠り」を習得しましょう。



後半は、セルフケアの方法を教えてもらいました。

ぐっすり眠るには、リラックスすることが大事です。体が緊張した状態や肩こりなども眠りの質を下げる原因となります。全身を伸ばしたり、肩をぐるぐる回して肩甲骨や胸を広げる方法を教えてもらいました。一人でも出来ますが、他の人にサポートしてもらうと、より気持ち良く体がほぐれていきます。





首が硬いと血液の流れが悪くなります。改善方法としては、後頭部の下の骨を両手で持ち上げます。他の人をケアする場合は、この部位に両手をそっと添えるだけで大丈夫です。また、おへその辺りにそっと片手を添えてあげると、心が落ち着き眠りを誘います。避難所など、慣れない場所での睡眠導入の方法としても効果的です。



参加者の感想（アンケートから）

- 分かりやすい説明で、具体的な指導（体操）もあり良かった。肩コリの体操をやって、コリをほぐして眠りを良くしたい。
- 眠れないときにしてみるといいなと思う。なんか、今夜、眠れそうです。
- よく分かりました。もう一度受けてみたい。指導してもらったので、やってみようと思います。
- 前半の講義と後半の実技で分かれているのが良かった。実際に先生に手当てしてもらえたのが、分かりやすかったです。今日から実践したいと思います。

第1回（9月16日）バランスの取れた「食事」 参加者11名

朝、昼、晩、おやつと、1日の食事バランスのチェックを行いました。まずは、実物大の「食品模型」の中から日頃の食事メニューを選びます。みなさん、実物そっくりの食品模型にビックリ！



選んだ食事をセンサーの上に置くと、瞬時に栄養価と食事のバランスが計算されます。結果が記載されたバランスガイドはプリントアウトして一人一人に手渡されました。



皆さんの測定が終わったところで、講師の津村なみえさん（山陽女子短期大学准教授）から、食事に関するアドバイスや手渡された用紙（バランスガイド）の見方などの説明がありました。

お米が主食の日本人は、パンが主食の国に比べて、水分を食事から摂取する割合が多いそうです。欠食をせず、しっかり食事を取ることで、脳に血流を流して認知症を予防しましょうといったお話がありました。



参加者の感想（アンケートから）

- ・普段の食事のあり方がどうかな？と思っていたのでいろいろと目安になりました。
- ・はじめて利用したのでわかりやすくて面白かったです。
- ・摂取しているものが立体的に表示され分かりやすかったです。
- ・カルシウムが全然足りていないのにびっくり！魚や牛乳も取るようにしないと・・・。
- ・いろいろ勉強になったので良かった。これからの食生活に役立てたい。