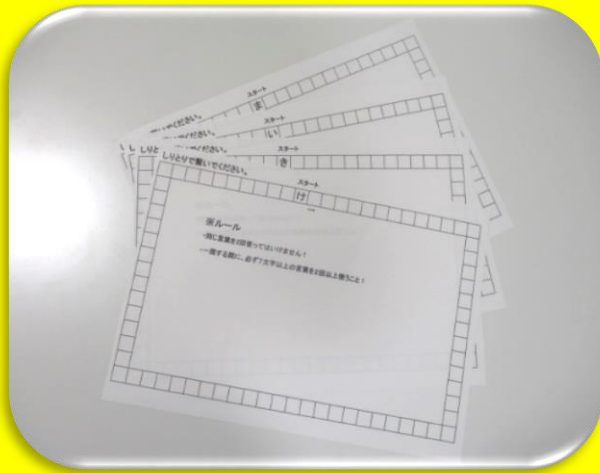


# レクリエーションの様子



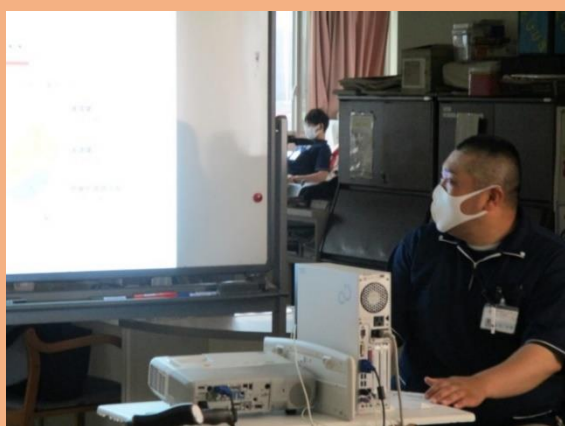
レクリエーションの時間にしりとりを行っています。しりとりは昔から認知症予防に用いられており、認知機能や脳の活動にいい影響を与えます。

このしりとりは、ただのしりとりではなく、数名のグループで行いいくつかの条件を設けたものになっています。大きな特徴として、始まりと終わりの文字が決められており、マスの数も決まっています。条件を設けることで難易度が上がります。早いグループですと10分程でゴールします。

# 9月に行われた講話の様子

8階さざんかユニットにて  
9月23日、24日の2日間  
介護予防講話が行われました。

講師は、前回に続き介護  
福祉士の鈴木友範が務め「健康  
寿命を延ばしましょう」という  
ことで、第2回は「認知症の  
あれこれ」というテーマで  
お話をしました。



認知症については、今年の7月  
に漫画家でありタレントの蛭子  
能収さんが、自身が認知症である  
ことを公表したからか、利用者  
様も関心があったようで真剣に  
話を聞かれていました。

内容としては、認知症の種類や  
症状について説明し、その都度  
質問があったり、中には自分にも当てはまることがあるのか「あ～  
分かる～」といった相槌が入ったりするなど、笑いの絶えない講話  
となりました。

後半は、認知症の予防についてお話し、国立長寿医療研究センター  
が発表した運動と認知課題を組み合わせた「コグニサイズ」の一部  
を利用者様と実際に行いました。

認知症の予防になればとの思いからか、皆さま真剣に取り組まれて  
いましたが、不慣れなためか、思うようにいかず途中で笑いだす方  
も数名みられ、終始和やかに終えることが出来ました。

2025年には5人に1人が認知症を患うとされています。この  
講話が利用者様方の認知症予防の一助になれば幸いです。