

予防 楽しく脳を使う

認知症を予防するには、脳を活性化することが大切だといわれています。

ここでは、その方法を4つ紹介します。

旅行を計画しよう

旅行に参加することは、「外出をする」「見る」「楽しむ」など、脳を刺激します。ツアーや家族・友人が計画した旅行に参加することも良いですが、さらに良いのが自分で計画することです。目的地、時間、交通手段、費用などを考えることで、脳の前頭葉を刺激し、認知症初期に低下しやすい計画力(思考力)を高め



ることができま。ぜひ自分で計画を立て、旅行を楽しみましょう。

日記をつけましょう

「覚える」「思い出す」ことは、脳の中で記憶をつかさどる海馬を、「書く」ことは、手の動きをつかさどる前頭葉を刺激します。日々のできごとを書いてみましょう。

日記をつける習慣がない人

無理せず1行程度の短い日記から始める。慣れてきたら、徐々に食事の内容や見たテレビの内容など、書くことを増やしていく。

日記をつける習慣がある人

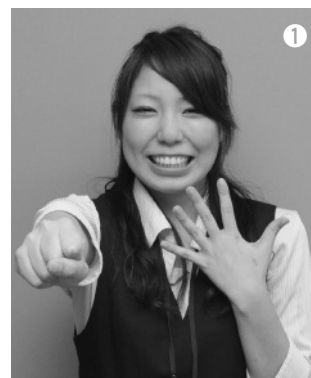
1日前のできごとを思い出す「1日遅れの日記」をつけてみる。※家族や友人に今日・昨日のできごとを話すことでさらに脳を刺激します。

手遊び(グーパー運動)

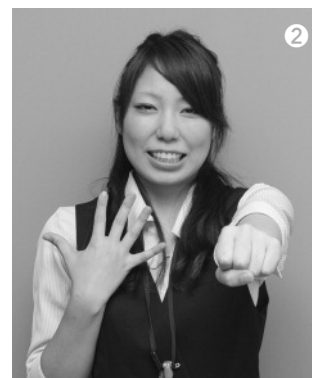
前頭葉を刺激します。

初級者編

①右手はグーにして前に、左手をパーにして胸の前にあてる。



②両手を入れ替え、左手はグーにして前に、右手をパーにして胸の前にあてる。



③①・②を徐々にテンポを速めながら、繰り返します。

中級者編

初級者編をチヨキ・パーやチヨキ・グーに変える。

上級者編

手を入れ替える間に拍手をいれる。

手遊び(指曲げ運動)

①まず、右手の親指を折る



②次に右手の人さし指、左手の親指を折る



③順番に左右とも1本ずつ指を折る



④小指まで折ったら、小指から親指へと順番に指を立てる



⑤①～④をできるだけ早くする。※間違っても、気にする必要はありません。簡単にできるやり方、間違えないように悩みながらする時に、脳が刺激されます。間違えて笑うことも脳の刺激。楽しみながら、脳の活性化をしましょう！

回想法

昔の話をすることで脳の活性化を促し、認知症の予防や進行を遅らせることを目的としています。たらい・洗濯板・箱膳・

めんこなど、昔懐かしい生活用具や遊び道具を手にとって話すことで、昔の生活が脳裏によみがえってきます。「安城なつかし学級」では、パソコン回想法も実施します。

ようこそ安城なつかし学級へ

10月4日、安城市総合福祉センターに昭和30年代の学校教室を再現した「安城なつかし学級」が開設。回想法の講座に使用したり、高齢者の憩いの場・世代間交流の場として利用していきます。

☎総合福祉センター(☎<77>7888)



パソコンから映し出した映像を見ながら昔の話をしている様子。次回、回想法講座の募集は来年1月を予定しています。

成年後見制度

【事例】安城太郎さんは、最近田舎で1人暮らしをしている母親の物忘れが気になってきたので、久しぶりに母親を訪ねた。帰ってみると、机の上に預金通帳が置いてあった。何気なく見てみると月に10万円単位の金額が引き出されていた。母親に聞いてみると「知らない」「覚えていない」と言う。

家の中を探してみると、訪問販売のものとされる領収書がいくつも出てきた。母親に「何を買ったのか」「なぜ買ったのか」と聞いても覚えていないと言うだけである。

母親は悪徳商法に遭っていたのである。

このような心配はないですか。こんなときに、高齢者や障害者の権利や財産を守るのが成年後見制度です。

成年後見制度とは

判断能力が不十分な人を法律面や生活面で保護したり、支援したりする制度です。また、将来認知症などで判断能力が衰えたとき、法律行為を本人に代わ

つてする人をあらかじめ自分で決めておくこともできます。※判断能力が不十分な人↓知的障害、精神障害のある人、判断能力に衰えのある人

費用

10万円前後

申し立てのできる人

本人・配偶者・四親等内の親族・市町村長(身寄りのない高齢者の場合)、検察官など

成年後見人になれる人

配偶者・親族・法律や福祉の専門家、法人など、家庭裁判所が最も適切と思われる人や法人を選任

●申し込み 必要な書類をそろえて、本人の住所地にある家庭裁判所へ

※申し立てに必要な書類は、申し立てをする家庭裁判所(安城市の場合は、名古屋家庭裁判所岡崎支部 ☎0564<51>8950)にご確認ください。

問い合わせ

社会福祉課(☎<71>2223、市社会福祉協議会(☎<77>2945))

