



謹んで新年のお喜びを申し上げます。

認定NPO法人認知症予防ネット神戸
理事長 伊藤 米美

2010年7月に、「認知症の早期発見と予防」、「予防と支え合いのまちづくり」を目標にNPO法人を設立・活動を開始して今年度は9年目の事業年度を迎えます。

現在、900万人ともいわれる軽度認知障害を含む認知症への対応は、国家的課題として取り上げられ、「早期の段階からの予防」について、連日、テレビや新聞、書籍などで報じられ、国民全体の関心事となっています。そのような中、法人では、今年度、本格的に「早期の段階からの予防教室」を取り組みます。WHO神戸センター、神戸大学、神戸市との共同研究の一環としての取り組みで軽度認知障害の人を対象にした「脳リフレッシュ教室」です。

『軽度認知障害は、放置すれば認知症へ進みやすいが、積極的な活動で予防の可能性が高い』といわれている段階であり、「早期からの予防活動」は法人の設立目標の中心のテーマです。

教室では、生活習慣改善と活性化した脳を積極的に使う活動・生活を送る事を目標に週一回の教室を開催します。ご本人さんのみを対象にした「脳トレ」ではなく、ご家族と一緒に学び、悩みを共有し、支え合っていく教室です。この教室での経験は、今後の予防活動や「予防と支え合いのまちづくり」にもつながるものと考えています。

今年度も会員の皆さまや地域の皆さまと共に奮闘する決意です。引き続きご指導ご鞭撻いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

お知らせ

『脳リフレッシュ教室』スタート

神戸市・神戸大学・WHO神戸センター共同研究

「認知症の社会的負担軽減に向けた神戸プロジェクト」、認知症の早期発見・早期介入を目指す神戸モデル構築を目指した研究が始まりました。

その一環として、MC I患者本人とその家族対象の『脳リフレッシュ教室』を当法人が担当することになりました。教室は昨年11月6日よりスタートしており、全24回を予定しています。

脳いきいき5か条を使用し、ご本人の生活習慣改善と運動の習慣化、及びご家族の理解と協力を促すプログラムになっています。

脳いきいきクラブ ご案内

参加して認知症予防に取り組もう

月1回「脳いきいきクラブ」に参加し、認知症についての学習や予防の取り組みを行います。元気なうちから、「脳いきいき」5か条を使って、地域みんなで認知症になりにくい生活習慣を身に付け、明るく自分らしい生活を送りましょう。

インストラクター：認定NPO法人 認知症予防ネット神戸
伊藤 米美・看護師・認知症予防専門士・認知症ケア専門士
稲波 悦子・看護師・認知症予防専門士

日時：2018年 **4**月～**9**月 (全7回 修了式を含む)
毎月 第4火曜日 午前10:00～12:00

場所：野の花サロン

参加費：5,000円 学習資料、お茶等

定員：16名(先着順)

*脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

