

認知症予防

脳いきいき 運動プログラム
ステップアップ エクササイズ

適度な運動は認知症予防に有効とされています。筋力アップ体操やテュアルタクスで脳を活性化しましょう。

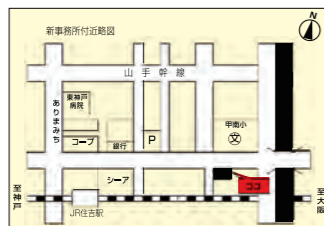
- ・日時 【毎月 第3金曜日】
2月19日・3月19日
午後2:00~3:30

・参加費 500円

◎水筒を持参 ◎運動しやすい靴

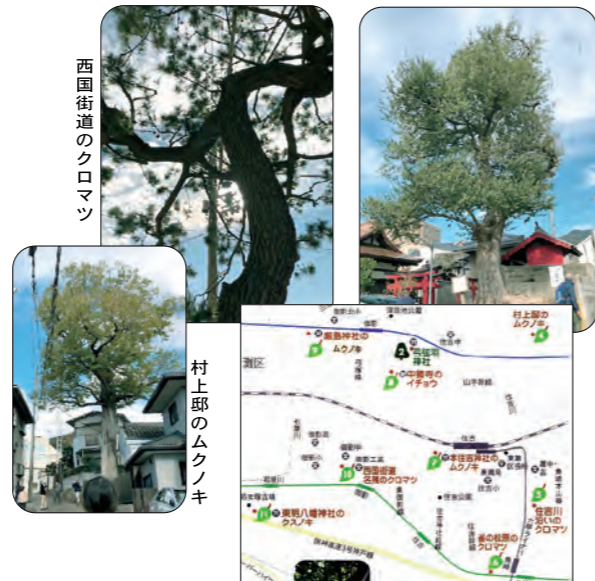
- ・担当
稲波 悦子 (看護師・認知症予防専門士)
松井 左知子 (歯科衛生士・認知症予防専門士)

- ・場所 地域福祉会ああす
1階 多目的ルーム
東灘区住吉本町1-1-32



「歩こう会」の住吉めぐり
おさんぽあんない

東灘区内には、市民の木が11本(カ所)あります。「歩こう会」では、そのうち既に8本(カ所)の木をめぐりました。あと3本は少し遠いですが、皆さんの足と相談しながら今年の目標は制覇です!



現在の会員数

2020年4月~12月 実績	正会員	賛助会員
新規加入数	4名	7名
退会数	4名	1名
登録数	62名	127名

寄附金のお願い
高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記
新しい年を迎えました。が、コロナウイルスの数は相変わらず上がり続けています。どうか皆さまも日々の暮らし方(マスクや手洗い)に充分気をつけてください。

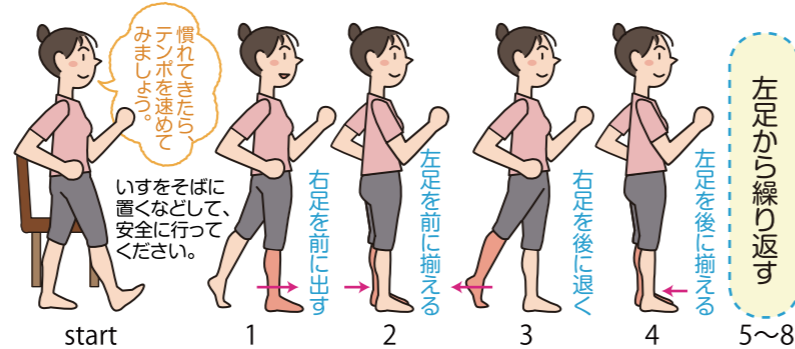
ワンポイント・レッスン

◇動きの説明

- ①右足から1歩踏み出し左足を揃えます。また右足から後に足を退き左足を揃えます。次は同じことを左足から繰り返します。(4分くらいを目安にしてください。)
- ②出す時はかかとから、退く時はつま先から、重心を足裏にしっかりとせていねいに行いましょう

レッスン⑮ / ステップを踏モウ〜 part1

※水分補給はこまめに必ずしてください。



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

認知症予防ネット神戸は、コロナ禍ではありましたが、昨年7月に創立10周年を無事迎え、関わっていただいた多くの皆さんからの声をいただき、創立10周年記念誌を作成できました事をご報告申し上げます。

創立から10年のこれまでの永きにわたってご指導・ご支援いただきました会員や地域の皆さま、医療・介護・福祉の専門職の皆さまには心から感謝申し上げます。

令和3年の今年は、昨年に引き続き更に感染予防が求められる1年のスタートとなりました。

法人のこれまでの活動は、「地域の中で顔の見える安心の関係を築くことが予防に繋がる」と地域の絆を繋いだ10年間でしたが、今コロナの感染拡大により、地域の居場所の活動・交流は閉鎖され、地域の繋がりは一気に低下しています。

しかし、昨年法人が取り組んだアンケートでも、自粛一辺倒では、高齢者の健康障害が進む事や、時事通信社調査では「介護保険の要介護度の区分変更申請の件数が全国的に急増している」(区分変更申請:要介護度が進んだ場合に申請する)(12月31日)事が明らかになり、専門家からは「感染者数と申請の傾向に連動があり、自粛に伴う重症化が起きた可能性がある」、「コロナより機能低下の方が恐ろしい、感染リスクだけを強調するのは間違いだ」等との意見が出されています。

感染拡大の厳しい今だからこそ、孤立を防ぎ不安を共有し支え合いながら、感染予防と同時に、認知症・介護予防に繋がる地域の絆の再生に協働して取り組んでいきたいと考えています。

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。

創立10周年記念誌 発行ご案内

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸は、2020年7月に10周年を迎えました。これを記念して、これまでの歩みを一冊にまとめました。



公益財団法人 太陽生命厚生財団 2020 年度助成事業

脳リフレッシュ教室

<脳リフレッシュコース>

日：2020年11月～2021年3月の毎月第1月曜日
修了式は2021年3月29日
時：14：00～16：00
於：三宮勤労会館



<臨床美術コース>

日：2020年11月～2021年3月の毎月第2月曜日
修了式は2021年3月29日
時：14：00～16：00
於：三宮勤労会館



脳いきいき「すいすいウォーク」

日時：毎月第2・第4水曜日 14：00～16：00
於：ああす 多目的ルーム



ミニ講座

テーマ：「物忘れが気になった時、
予防に繋がる工夫や暮らし方」

- ・1月18日(月)
認知症の人を支える
家族の会・あじさいの会
- ・2月27日(土)
ふきあいの郷



認知症予防地域サポーター養成講座

運動力向上講座

10月26日、11月9日、11月23日、12月14日
14：00～16：00 於：東灘区文化センター



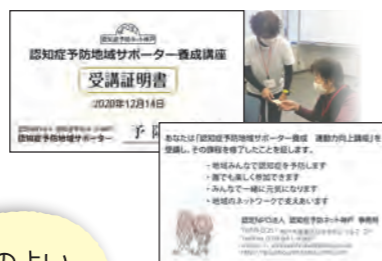
“自立した運動習慣の確立を目指して”という、
テーマで連続4回の講座を開講しました。

有酸素運動として手軽で継続しやすい“ウォー

キング”に焦点をあて、準備運動、歩き方、運動強度と効果について学んでい
だきました。スタッフも一緒に「わざわざ歩き」の実践をめざし、自宅でウォーキング
カレンダーに記録するという「宿題」にも取り組みました。自宅での取り組みについてディスカッ
ションを行いました。スタッフが学ぶ事も多く、2時間という時間がとても短く感じられました。

また「フレイル」や「栄養」、「口腔」、「楽と知」をテーマ
としたミニ講座も取り入れ、最終日には「私の脳いきいき五
か条」を作成し発表していただきました。

事前申し込みは6名でしたが、最終的には3名の方に受講
証明書をお渡すことができました。



すぐ勉強に
なりました。

少しずつ体力がつい
てきたし、運動す
るのが楽しく思える
ようになった。

孫と散歩のとき、
同じ速度で
歩けるのが嬉しい。

効率のよい
散歩をして元気に
年を重ねたい！

「わざわざ歩き」を
教えてもらったこと、自分の
スライドがわかった事が
良かった。

※受講者の声（アンケートから抜粋）

赤い羽根共同募金 ひがしなだ地域福祉活動助成事業

「長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものは何か」
アンケート実施・結果報告書作成

昨年 6～7 月にアンケートを実施し、アンケート
結果をまとめ、報告書を作成しました。

緊急事態宣言下の自粛生活で、居場所の閉鎖な
ど多くの障害のある中でも、地域やご家族で声
を掛け合い、心身の健康を維持するための努力など、
貴重な情報を得ることが出来ました。



「新しい地域の繋がりや支え合いのまちづくりの進め方」検討会

2021年1月28日(木) 14：00～16：00 灘区文化センター（元 六甲道勤労市民センター）にて、
コロナウィルス感染症第3波の到来で、感染者数急増により再び不要不急の外出自粛や緊急事態
宣言が発出される現状において、いかに生活の中で介護予防・認知症予防を進めることが出来る
のか？居場所を運営する多くの団体の皆さまと共に、アンケート結果をもとに意見交換会を設け
ました。

※アンケート結果報告書は法人ホームページ (<https://npoyobounet-kobe.jimdofree.com/>) より
ダウンロードすることが出来ます。是非ご活用ください。(転写・転載の場合はご一報ください)

アンケートダウンロードページ→



コロナに負けない生活!!

- ネ** 寝る・食べる、生活リズムを整えて、免疫力をアップしよう！
- ツ** 「つながり」が一番大切、家族も地域も！
- ト** 友達に会えなくても声の便りを届けよう。一緒に笑えば元気100倍！
- コ** 向上心、あきらめないで新しいことにも挑戦しよう！
- ウ** うちの中でできる体操や散歩で、体力維持を心がけよう！
- ペ** 米寿に卒寿、積み重ねた知恵と工夫で、毎日楽しく過ごそう！

