



～第9号～

認知症地域支援推進員だより

発行 令和7年1月

発行者 添田・児島



本城校区・牛尾校区

脳の健康度測定会を開催！

新企画
のうKNOW

皆さんは、MCI（軽度認知障害）をご存じ
でしょうか？ MCIは健常者と認知症の間
の状態にあり、生活習慣などを見直すことで認知

機能の回復や認知症になることを遅らせることができます。今回、新たな取り組みとして脳の健康度測定会をはじめました。



脳の健康度は、「脳の反応速度」「注意力」「視覚学習」「記憶力」の4つを測定し、同年齢の方と比較することで脳の健康度を知ることができます。記念すべき第1回目を本城校区コミュニティ協議会の協力により、大口病院×地域包括支援センターのコラボ企画として開催させていただきました。認知症ケア専門士による認知症講座のあと12名の方が脳の健康度を測定し、ご自身の脳年齢を確認しながら専門スタッフと認知症予防のための生活習慣について話し合いました。（牛尾校区でも好評でした。）

脳の健康状態を知ることが健康寿命延伸の第一歩。

ご自身の校区で開催の際は、気軽にご参加ください。



注目

脳の健康度測定会に参加するには抵抗があるという方、自宅で気軽に測定してみませんか？

スマホやタブレットから簡単に測定できます。希望の方は地域包括支援センターまで。

※先着20名（令和6年度対象）

大口小学校6年生 69名を

キッズ・サポーターに認定！



令和6年12月10日、大口小学校6年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症は特別な病気ではなく、いろいろある病気の一つであること、生活の中でなくなる事ばかりではないということをお伝えしました。真剣に考え、楽しく認知症について学ぶ貴重な時間になりました。「私のおばあちゃんも認知症です。学んだことを活かして優しく接したいです。」など、思いやりのある感想をたくさんいただきました。

認知症サポーター養成講座のお申し込みは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

認知症予防講演会のお知らせ

～認知症と共に生きる～あなたやあなたの大切な人がいつまでも笑顔で暮らせるために～

堀田聡子氏（慶応義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授）をお招きして、認知症の方の思いや体験から、認知症になっても安心して暮らせる、認知症とともに希望がもてる社会の実現に向けての講演会を開催します。皆さん、是非ご参加ください。

●日程 2月2日（日）開場 12：30 開演 13：00

●場所 伊佐市文化会館大ホール 入場無料



【お問い合わせ】

大口地域包括支援センター ☎23-2377 菱刈地域包括支援センター ☎26-1307

過去の認知症地域支援推進員だよりは、伊佐市ホームページでご覧いただけます。