

# きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

9月は世界アルツハイマー月間でした。下川町でも、認知症のことを少しでも知るきっかけづくりにと、図書室でおすすめコーナーを一か月設置、月末には映画上映会と認知症予防にシナプソロジーをたくさんの方々に体験していただきました。

## 図書室



介護関係の本や専門誌の他に、マンガや絵本、小説など様々な分野の本が並んでいました。今後も借りることができるので、ぜひ興味のある本からスタートしてみてください。

## 映画



2回上映で合計71名の方が来場！小学生の鑑賞する姿も！さまざまな世代の方々に鑑賞をしていただき、「認知症」に関する興味が多方面にあるんだと感じました。

## シナプソロジー



子どもも大人も一緒に楽しみながら脳が活性化できるシナプソロジー！異世代で世間話も広がり、脳も活性化できてあつという間の1時間でした。

そしてさらに認知症について正しく理解し、知識を深めてもらおうと、認知症サポーター養成講座も開催されました！

## 認知症について一緒に学びませんか？

認知症ってどんな病気なの？  
認知症になったらどうなっちゃうの？

令和5年

10/7 [土]

時間 13:30~14:30

\*各講座終了後、個別にお話ができます

どなたでもご参加できます！

【場所】総合福祉センターハピネス 大広間

【参加費】無料 \*事前のお申し込みをお願いします



とてもわかりやすく事例などもふまえながら、皆さんで認知症について学びを深める事ができました。これからも、下川町の皆さんに、認知症について様々な情報提供をしていきます！



### みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！



問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内  
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター

# シナプソロジーで体操！

## その46「指揮者で♪ふるさと」

大学などの研究機関や国のプロジェクトで効果が立証されているプログラムです。「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションが生まれ、楽しく続けられるのが特長です。1人でもできますが、お友達や家族などと一緒に楽しむことで、さらに認知機能への刺激になります。

<準備体操>

右手で三角形△、左手で丸○をかいてみよう。逆に左手を三角形△、右手で丸○をかいてみよう。



右手は○ 左手は△  
肩が痛かったら、体の前でもいいよ！



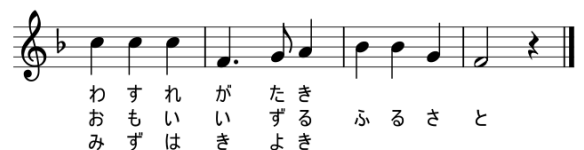
これだけでもうわあー！できなーい！変だー！あれれ？ってなりますよね！その状況が脳の神経伝達物質シナプスを活性化しているんです！

<さらに刺激を加えるよ！>

♪ふるさと♪知ってますか？  
この曲を歌いながら、右手が△、左手が○で！  
指揮者になった気分であらうてみよう！



うーさーぎーおーいし  
かーのーやーまあー



いやあー！ぜんぜんできな  
い！両方とも○になっちゃうー



いっぱい戸惑って、んー？と混乱して、考える事で、脳は活性化します！さらに声を出す事で、脳への刺激もプラス！歌いながら、左右の手を違う動きに！間違っ  
て笑って感情に関する脳への刺激も！