

平成27年3月27日

太平四丁目町会

健康セミナー

3月27日に太平四丁目町会会館で認知症のセミナーが開催されました。好評の為、昨年に続いての「認知症セミナー」です。頭を使って料理・旅行を計画し、町会行事に積極的に参加することが認知症の予防になることがわかりました。当日は35名の方が参加してくれました。本当にありがとうございました。

どう低下する？ どう鍛える？ 3つの機能

計画力

どう低下する？

旅行の行程や買い物の順序、料理の手順など、目標や計画を立てて行動することができなくなります。



どう鍛える？

いつもと別の店で買い物をすると、いつもとは別のお店に行ってみましょう。目的のお店までの道筋を調べたり、効率のよい買い物の方法を考えたりすることがよいトレーニングになります。



注意分割

どう低下する？

2つ以上のことに注意を配りながら同時に行うことが難しくなります。



どう鍛える？

複数のことを同時に料理や掃除などの家事がよいトレーニングになります。ひとつのことを済ませてから次のことに移るのではなく、いくつかのことを同時に行うようにしましょう。



エピソード記憶

どう低下する？

少し前の出来事があやふやになって家計簿や日記がつけられなくなったり、過去の経験を思い出せなくなったりします。



どう鍛える？

2日遅れでつける日記
食べたもの、買ったものを日記に書き留めましょう。慣れてきたら「2日遅れの日記」に挑戦。時間をさかのぼることで「いつ、どこで、何をした」というエピソード記憶が鍛えられます。お友達との交換日記は、楽しく続けられます。



2015.03.27



2015.03.27



2015.03.27



新しい料理にチャレンジ！



料理

「おかずを複数品つくる」「全部温かい状態で出せるようにする」など自分なりの目標を立てよう。

計画力

まずは献立！

- 栄養バランス
- 食卓にあがった時の色どり
- つくる順序（できちがりが同時にできるにはどんな手順でつくる？）



注意分割

同時進行で効率よく

2つ以上の調理を心がけよう
切る、炒める、盛りつける…
2つ以上の献立を同時に進行することで注意力を分割するトレーニングになります。



エピソード記憶

何をつくりましたか？

オリジナルレシピ本にまとめよう
献立、手順、家族からの感想などをまとめて、自分だけのレシピ集を作ってみよう。盛りつけ写真を添えると華やかで楽しいで鑑覧に。



どこを観光する？ 何時の電車に乗る？



旅行

自分で計画を立てて行動する旅行は、脳の働きが活発に。楽しく3つの機能を鍛えよう。

計画力

行き先、日程をきめる

資料を集めて計画しましょう
どこを観光したいか、ベストシーズンはいつか、どのルートでまわるか、ガジェットやインターネットを使って計画を立てます。



注意分割

2つのことを一緒にこなす

「しながら上手」になりましょう
地図を見ながら、話をしながら、カメラを使いながら…2つ以上のことを同時にこなすことができますようにします。



エピソード記憶

どんな旅でしたか？

旅の思い出をまとめよう
日程を記録するとともに、写真やしおり、乗り物の切符などを添えてまとめます。

