



～最近、人との交流、運動の機会が減っていませんか？～ 認知症予防“脳活プログラム”を実施

- 内 容
- ① SNS編（インターネット・LINE） 【全12回、約3か月間】
 - ② 運動編（デュアルタスク〈二重課題〉トレーニング） 【全10回、約4か月間】
 - ③ 絵本読み聞かせ編（読み聞かせ技術の習得） 【全17回、約4か月間】

区は、予防から早期発見・早期支援、本人・家族の思いを尊重する地域支援を行い、「共生」と「予防」を車の両輪とした認知症施策の推進に取り組んでいます。

10月から、高齢者が、脳を鍛え、認知機能の維持・改善につながる方法を学ぶ講座「認知症予防“脳活プログラム”」を実施します。

この講座は、認知症予防策として、脳の活性化に有効と言われている「頭を使う生活」「有酸素運動」「人との交流」の要素を取り入れたものです。コロナ禍での認知機能低下の要因と言われている、人との関わりの減少や運動機会の減少による活力・体力の低下への対策になります。

3～4か月間の講座を通じて、受講者が主体的かつ継続的に認知症予防に取り組む習慣等を身に付け、受講期間終了後も自主的に活動を継続してもらうことを目指しています。

【認知症予防“脳活プログラム”の概要】 対象：65歳以上の練馬区民

プログラム名	日 程 ・ 場 所
<p>【SNS編】</p> <p>LINEの使い方を習得し、参加者同士で交流しながら、イベントなどを計画</p> <p>効果 計画力・記憶力・実行機能の向上など</p>	<p>▶日程：令和3年10月21日～令和4年1月13日 毎週木曜日（12月30日を除く。12回制）</p> <p>▶場所：勤労福祉会館（東大泉5-40-36）</p>
<p>【運動編】</p> <p>有酸素運動やデュアルタスク（二重課題）トレーニングにグループで取り組む</p> <p>効果 脳の血流の増加、身体活動の増進、注意分割機能の向上など</p>	<p>▶日程：令和3年10月8日～11月26日、 12月24日、令和4年1月28日 いずれも金曜日（10回制）</p> <p>▶場所：スポーツクラブ ルネサンス富士見台 （貫井3-12-33）</p>
<p>【絵本読み聞かせ編】</p> <p>絵本読み聞かせ技術を習得し、子どもなどとの交流を目指す</p> <p>効果 記憶力・実行機能・言語能力・自己効力感の向上、身体活動の増進など</p>	<p>▶日程：令和3年10月12日～令和4年2月22日 毎週火曜日（11月23日、12月28日、 令和4年1月4日を除く。17回制）</p> <p>▶場所：サンライフ練馬（貫井1-36-18）</p>

【問い合わせ】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 電話 03-5984-2094