



認知症予防「脳×元気[®]」プログラム導入 いきいきクラスとは？

—急速に進む日本の高齢化—

2015年1月に厚生労働省が発表した報告によると、団塊の世代が75歳以上になる10年後の2025年には、65歳以上の認知症高齢者が現在の462万人から700万人になると推計されています。65歳以上の5人に1人が認知症にあたり、認知症は大きな社会問題となっています。



★認知症予防に必要なこと★

脳を健康に保つために

1 有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・ハイキング
- ・ラジオ体操
- ・水泳など



目指すは1日8,000歩！ 体によいものを積極的に！

2 バランスのとれた食事

- ・青魚
- ・野菜
- ・豆類
- ・ナッツ
- ・赤ワインなど



脳の活性化のために

～知的活動～

3 頭を使う！

- ・パソコン
- ・旅行の計画
- ・囲碁や将棋
- ・料理
- ・園芸など

習慣化が大事！



～社会的ネットワーク～

4 仲間と一緒に

- ・聞く、話す、笑う
- ・思いやり、助け合い



明るく楽しく！

～認知症になる前に低下する3つの機能～

厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル」を始め、生活習慣の重要性が強調されています。同マニュアル作成に携わった、東京都健康長寿医療センターの矢富直美氏（現：東京大学 高齢社会総合研究機構 特任研究員）らにより、認知症予防の意識向上と認知症になりにくい生活習慣の研究が行われ、「認知症になる前に低下する3つの機能」を習慣的に鍛えることが、認知症予防に効果的ということがわかりました。

エピソード記憶

体験を記憶して思い出す機能



注意分割機能

2つ以上のことを同時に行うときに、適切に注意を配る機能



計画力

新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力

認知症予防センターのパンフレットから抜粋

約束の時間に遅刻した

『地域型認知症予防プログラム』って？

一般の高齢者を対象にした認知症予防プログラムとして厚生労働省で紹介され、東京都世田谷や豊島区を始め、全国各地で導入され、認知症予防の効果が実証されています。少人数のグループで認知症になる前に低下する3つの機能を鍛えることを基本に、「有酸素運動」「知的活動」「対人的接触」を主とした、下記の4つのプログラムが開発されました。

パソコン



旅行



料理



ウォーキング



「パソコン」と「旅行」のプログラムを中心として組み合わせたパソコン教室向け認知症予防「脳×元気®」プログラムを導入

【本プログラムの特長】

パソコンやインターネットなどをグループレッスン形式で学習していきます。学習した内容を日常生活に役立てながら、認知症になる前に衰える認知機能を鍛え、認知症になりにくい生活習慣を身につけることを目的としています。



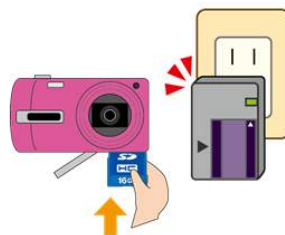
お料理レシピ、旅の情報収集、地図など生活に便利なインターネットの活用方法



案内文書や挿絵入りチラシの作成方法



年賀状の作成方法



デジタルカメラの使い方

皆で楽しく学んでいくので、新しいことも認知症予防につながる生活習慣も身につくよ！



～「脳×元気®」プログラムを導入した いきいきクラス の5つの特長～

①中・高年専門の教材制作会社によるプログラム開発

株式会社ウォンツ・ジャパン

中・高年専門の教材制作会社、教材導入実績 370 校以上。

wants japan

直営教室「パソコン教室ウォンツ！福井本校」での3年以上の期間を経て、ICT利活用の取得と認知症予防の両方を実現する「脳×元気®」プログラムを開発。同プログラムはすでに全国24校（2015年2月現在）で導入され、講師と生徒と一緒に笑い、楽しみながら学べるプログラムとして高い評価を受けている。

②地域型認知症予防プログラムの開発者による監修協力

矢富 直美 先生

東京大学 高齢社会総合研究機構 特任研究員

認知症予防研究の第一人者。



地域型認知症予防プログラムの主たる開発者であり、厚労省の認知症予防・支援マニュアルの中心的執筆者。「脳×元気®」プログラムにおいては、プログラムの設計開発を監修。

③研究機関との連携 「脳×元気®」プログラムの効果を実証

浅川 毅 先生

東海大学情報理工学部コンピュータ応用工学科 教授



早期認知症の発見を目的とした診断支援システムなど、医工学分野での研究実績多数。浅川先生の指導のもと、2014年5月開催の「第8回ITヘルスケア学会年次学術大会」では、「脳×元気®」プログラムの効果を実証した論文を発表。

④中・高年専門のオリジナルテキスト

大きな文字のフルカラーテキストで、

操作手順が分かりやすく解説されています。

中・高年専門パソコン教室の現役インストラクターが開発。

地域型認知症予防プログラムの開発者である矢富先生による監修協力のもと、認知症予防に特化した課題を収録。



⑤少人数制のグループレッスン

認知症予防につながる「人との関わり」を重視したグループレッスン形式で授業が進みます。

週に1回、顔なじみの仲間との会話を楽しみながら、新しいことをたくさん学習していきます。

認知症予防活動支援士の資格を持つ、中・高年専門講師が丁寧に対応いたします。



★いきいきクラス 基礎コース カリキュラムの紹介★

基礎コース（12カ月）では、「旅行」をテーマに、パソコンを実生活に応用できるスキルを身につけていきます。同時に「認知症になる前に低下する3つの機能」を鍛えながら、認知症予防につながる生活習慣を身につけていきます。

「脳×元気」いきいきクラス



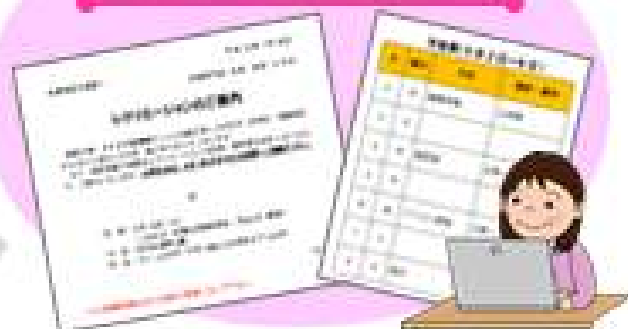
いつまでも元気に暮らしたい！ みんなで認知症予防！

★クラス目標  5年後のオリンピックを元気に観戦しよう♪

基本操作 (6回)



文書や表作成 (8回)



インターネット (8回)



チラシや地図 (8回)



年賀状 (6回)



旅の計画 (9回)



デジカメ (3回)



基礎コースの終わりには、「旅行に行く！」をテーマに「インターネットで情報収集」&「旅のしおり作成」をしながら、買った事の**総まとめ**をします！

