

# 西包括 だより

9月は  
認知症月間です

第17号  
令和6年9月発行

1994年、国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)は共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取組を行っています。それに合わせて日本では、令和6年(2024年)1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、9月を「認知症月間」と定め、認知症についての関心と理解を深める行事が、全国各地で行われています。

「政府広報オンラインより引用」



## 西包括の取り組み紹介

今年度から、西包括主催の  
「よってこカフェ」がOPEN! ▶▶▶

(認知症カフェ)



カフェで作った作品、  
水中花



みんなで体操!

右記日程で開催します。ご興味のある方・参加希望の方は西地域包括支援センターへご連絡ください。

9月17日(火)・11月15日(金)  
1月21日(火)・3月18日(火)

**伊勢市西地域包括支援センター** ●開設時間▶8:30~17:15  
●休業日▶土・日・祝日・年末年始  
〒519-0503 伊勢市小俣町元町536番地(小俣保健センター内)  
**TEL 0596-20-5055 / FAX 0596-27-0570**  
〈メール〉 iseshakyo-houkatu@mie.email.ne.jp

**よってこカフェ**  
一息ついて、みなさんといっしょに、自由に、ほっこりとおしゃべりしませんか?

対象	ご本人や介護をされているご家族の方、認知症に関心のある方 ケアマネジャー、介護や医療従事者の方
日時	9月17日(火) 午後1時30分~3時
場所	小俣保健センター 2階調理室
内容	参加者のみなさんで交流や情報交換
参加費	無料 ※送迎はありません
申込み	開催前日の午後4時までに、 TEL0596-20-5055 までご連絡ください

お待ちしております

お問合わせ 伊勢市西地域包括支援センター  
住所:伊勢市小俣町元町536  
TEL0596-20-5055

# 介護ワンポイント アドバイス

## 「コグニサイズ」 のすすめ

認知症を予防するトレーニングには様々な種類がありますが、体を動かす運動と脳を使うエクササイズを組み合わせることが効果的です。その中でも「コグニサイズ」は、軽い運動をしながら頭のエクササイズができるため、認知症の予防に効果があると注目されています。

**コグニサイズ** 運動課題・認知課題。これらを同時に行い、心身の機能を効果的に向上させます。

### 運動課題

からだを使う

運動は、全身を使った軽く息が弾む程度の負荷がかかるものであり、脈拍数が上昇するような運動を行いましょう。

### 認知課題

あたまを使う

運動の方法や認知課題をたまに間違えてしまう程度の難易度の高い認知課題を行いましょう。

足踏み

数を数える

ウォーキング

引き算

ステップ台昇降

しりとりを行う

国立長寿医療研究センターホームページ「コグニサイズ」より引用

## やってみよう!

リズム良く  
1、2、3、4...

3の倍数で拍手  
(3・6・9...)

- ① 足踏みをしながら、1、2、3と順番に声に出して数えます。
- ② 3の倍数のときに拍手をして、30まで数え上げたら終了です。

