

2023年度 第7回 セカンドライフを楽しむ会 「楽しく歩いて健幸に！」

報告書

～認知症予防のために～

- 実施日時 10月7日(土) 9時～11時30分
- 参加者 14名
- 実行委員 茅ヶ崎市社会福祉協議会 1名
包括支援センターあかね 1名
茅ヶ崎市地域福祉課 1名
実行委員 11名 計 14名
- 8時30分 実行委員集合 最終打ち合わせ
受付 名札を渡す 人数確認
- 9時 挨拶 日程説明
- 9時6分 ボランティアセンター出発
- 9時20分 北根公園着 休憩
- 9時30分 認知症予防のための話



・地域包括支援センターです。9月23日は「オレンジデー」でした。このオレンジのリングは認知症サポーターの証明する物です。オレンジ色は「江戸時代の柿右衛門の赤絵陶器……柿が夕暮れに栄える」ところからきています。認知症をみんなに知ってもらいたいところからきています。ロバ隊長もみんながキャラバンになって、認知症の人が安心して地域で暮らせるように、認知症サポーターキャラバンの隊長として、先頭を歩いています。ロバのように一步一步を進めていきます。9月21日は世界アルツハイマーデー、9月は認知症月間です。認知症のことを知ってもらいたいです。

アルツハイマーの薬 レカネマブ アルセプト 症状を抑える。

2025年には700万人認知症になる。

65歳以上5人に1人は認知症

85歳以上は4割

90歳以上は6割

地域には90代で1人暮らしの人が結構います。認知症が進んできてから相談に来ます。物忘れやここがどこか、あなたは誰? とか判断力や動作が分からなかったりします。

異常行動が見られたら周りの対応の仕方や環境を変えることにより、本人の気持ちが変わる場合もあります。認知症という病気だけれど対応方法や地域の見守りで生活を送る事が出来ます。

認知症のことを「認知症サポーター講座」などで知る、理解することが必要です。

認知症予防はここ(セカンドライフ)に参加することで出来ています。

運動・交流(脳に刺激)・お弁当(食べる)・疲れて良く休める。一番認知症に効くのは笑うこと。今日の会に楽しく参加しましょう。

○9時40分 ラジオ体操第1（関西弁バージョン）

○9時48分 ペタンク

実行委員7名で試技

ペタンク 本戦（個人戦で 順位は短い時間順）

○10時21分 ペタンク 表彰式



○10時30分 ネイチャーゲーム

「フィールドビンゴ」のカードと鉛筆の配付

自然を感じるゲーム

○10時50分

集合写真

感想

・楽しかった。

・すごく幸運でした。

・大変結構でした。

・初めてもらったきがある。

・ゲームがおもしろかった

○11時25分 反省会

・けがも無く無事に戻ってこれで良かった。

・いい運動量だった。途中で脱落する人もいず、ペタンクは年を召した方も出来、ネイチャーゲームも良かった。グループを作るによりコミュニケーションが図れて良かった。

・参加者の方の表情が行きは固かったが、帰りには話に花が咲いて、楽しそうだった。ラジオ体操も良かった。ペタンクのゲームの時、見ている人が応援していて一体感があった。色々な年代の人が出来るゲームで良かった。始めに個人ゲームで次にグループゲームでとても良かった。