



ハンドベルで認知症の予防

☆地域参加支援事業（B型機能訓練）☆

12月9日（月）新鷹第一集会所で3回目のB型機能訓練が行われました。

保健士さんによる認知症予防のお話がありました。下記の行動でアルツハイマー病と脳血管性障害は予防できるそうです。

① 運動（有酸素運動）

- ・歩く等の運動をすると海葉の血流がよくなる。

② 頭を使う生活

- ・エピソード記憶～過去を思い出す行為
日記・家計簿をつける等の行為
- ・注意分別機能～2つ以上の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能
話し相手の表情、気持ちに注意をむけながら会話する行為等
- ・計画力～新しい事をする時段取りを考えて実行する。
旅行の計画、効率の良い作業（家事等）の順序を考える行為等

③ バランスの良い食事

- 緑黄色野菜、青魚を摂取する。

今回は予防に最も効果的な②の注意分別機能を良くするため、ハンドベルを探りあげました。

音色の色分けした楽譜を見ながら両手を使いそして歌いながら、皆さんでよろこびの歌ときよしこの夜（二重奏）を美しい音色で奏でる事が出来て楽しい時間でありました。

企画広報部 中尾⑪