

## 「五感を刺激し、脳を活性化！ ～明日から使える認知症予防～」

8月の研修会は、「五感を刺激し、脳を活性化！」～明日から使える認知症予防～とのテーマで松本 あすか言語聴覚士（ST）より、お話をさせていただきました。当日は地域包括支援センターや地域の事業所、民生委員の方々など約80名の皆様にご参加いただきました。



はじめに、「視力の悪い人は健常人の2倍のリスクがあり、難聴を放置している人の76%は1年間での物忘れの進行早かった。」という結果をもとに、五感の低下を予防する事・刺激することが認知症の予防になることを伝えさせていただきました。

そして、五感の中でも、視覚からの刺激が87%という事もあり、今回の講習会では、参加者の皆さんに視覚リハビリを体験して頂きました。

スライドに映し出される画像を見ながら、「間違い探し」や「ありえない探し」、「変化する物探し」、「立体空間認知」、「隠れ絵」など、視覚から脳（認知機能）を刺激する体験に楽しみながらも皆さんも真剣に取り組んでおられました。その他、二人一組になり、スライドに映し出された文字や色を答えながら体を動かすなど、ゲーム感覚で楽しめるリハビリを体験して頂きました。

最後に松本STより、「認知症予防で何より効果があるのは他者と楽しくコミュニケーションをとる事です。」と伝えさせていただきました。

年令を重ねると、五感が衰え、それが認知症を進めることになる場合もあります。楽しく五感を活かし、他者と楽しくコミュニケーションをとること。日常の生活を見直し、早いうちからの認知症予防を生活の中で意識するなどライフスタイルを見直すきっかけになる内容でした。

