

認知症 予防ネットの活動

(定款より抜粋)

目的 認知症の発病前での予防及び軽症からの引き戻しに関する事業を行う

事業 上記の目的を達成するために次の事業を行う

- ①認知症予防の啓発・広報
- ②自治体や福祉関連事業者へ認知症予防教室開催の提言
- ③講演会、認知症予防教室等への講師派遣
- ④認知症予防に関する講演会等の開催
- ⑤その他、法人の目的を達成するために必要な事業

お願い

当法人の活動は会員のみな様の会費とカンパによって支えられています。
ご協力とご支援を宜しくお願い致します。

- ▶ **正会員** …… 入会金:2,000円 年会費:6,000円
- ▶ **賛助会員** …… 入会金:1,000円 年会費:2,400円
- ▶ **団体(一口)** …… 入会金:3,000円 年会費:24,000円

郵便振替口座 加入者名: NPO法人認知症予防ネット
口座番号: 00900-1-223642

特定非営利活動法人

認知症予防ネット

〒611-0002 京都府宇治市木幡南山15-200

TEL・FAX: 0774-33-8199

E-mail: n.yobo.200409@gmail.com

<http://www.n-yobo.net/>

認知症予防ネットは

認知症発症前の段階における脳機能低下の自覚とその予防法について、本人だけでなく周囲の家族の方も含め、正しい知識とできる限り、脳機能の低下を抑えるための「みんなの認知症予防ゲーム」を中心に様々な認知症予防に関する普及活動を行っています。

特定非営利活動法人 認知症予防ネット

理事長 平田 研一



問い合わせ先

特定非営利活動法人 認知症予防ネット

からだの健康管理は

「栄養・運動・休養」

あたまの健康管理は

「みんなの認知症予防ゲーム」

みんなの認知症予防ゲームでは、心身に効果的に刺激を与えることができます。ゲームは20種類ありますが、毎回基本通りに進めることを原則にしています。

「基本」=「いつも通り」は、参加している方が安心できるので自信を持った行動に繋がります。これは、ゲームだけでなく誰もが持つ加齢に伴う不安の解消に効果を発揮します。不思議なもので、ゲームは何回繰り返しても飽きることなく、日常生活にまで活かされていることが、経験を通して分かってきました。

三光鳥 サンコウチョウ

くちばしと目の周りがコバルト色、鳴き声は「月・日・星」と聞こえます。三つの光を唱える鳴き声から「三光鳥」と名付けられています。不死鳥に光を集め運んだとも言われています。

(幸福を運ぶ青い鳥)
超高齢社会に幸せをもたらしたい当法人では三光鳥を象徴としています。



みんなの

認知症予防ゲーム よぼう

ゲームの進め方

左右同時に1、2、3・・・
次は、右の親指を折って～



1 輪になってウォーミングアップ

- ①指をつかって数えよう
- ②「歌いながら1・2・3～」
- ③グッパ一体操
- ④でんでん虫
- ⑤お茶壺
- ⑥グーチョコキパー

指から腕の運動

風船バレー
100まで数えて



♪あんながたどこさ～ 肥後さ～
肥後どこさ 熊本さ♪



2 輪のままでスキンシップ

- ⑦リズム 2拍子
- ⑧リズム 3拍子
- ⑨リズム 4拍子
- ⑩お手玉回し
- ⑪ドジョウさん

上半身の運動

シートの穴にボールを!
絶妙なバランス!



おとなりさんへ
お手玉回し



3 机の前に移動して

- ⑫ことば集め
- ⑬ビンゴゲーム
- ⑭広告パズル
- ⑮追っかけ将棋

頭の体操



ボールを渡して
フラインクのゴールを目指そう

4 座ってクライマックス

- ⑯2種類の太鼓の合奏
- ⑰風船バレー
- ⑱ビーチボールサッカー
- ⑲サークルボール入れ
- ⑳じゃんけんゲーム

集団ゲーム



じゃんけんじゃん!
首に掛けたりボン取り

写真:「京都・スズメの学校」協力