

## 認知症作業療法 活動報告（概要）

2020年度は、県士会員にむけて認知症の研修体制を見直し（2019年度同様アップデート研修・ステップアップ研修・多職種研修に加え、事例報告・地域活動見学を追加し、より実践的な研修体制に変更）、実施する予定であったが、新型コロナウイルスの影響を考慮し、延期および一部オンラインへの切り替えを行った。また、認知症の人と家族の会との連携は予定（後述）が全て中止となった。地域住民への支援では、自粛生活を送る中でも認知症予防を意識した生活習慣の獲得に向けてパンフレットを作成した。

## 世界アルツハイマー・デーのイベントの企画

予定していない。

## 「認知症の人と家族の会」との連携

4月に行われる認知症の人と家族の会・奈良県総会にて作業療法士の認知症支援についての講義、年2回開催の本人の集いの協力参加を予定していたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止となった。

## COVID-19(新型コロナウイルス)の影響・対応など

市町村事業については、昨年度まで実施していた一般市民向けの認知症予防講座や啓発活動が中止されているが、市町村職員との会議や施策検討は再開しており、メディアを活用した認知症予防の情報提供など一部活動は実施している。

また、一般市民に向けて、自粛生活の中で作業療法士ができることとして、認知症予防のパンフレットを作成した。各市町村に紹介し、希望のあった所へ資料を配布、また県士会ホームページからも閲覧できるようにしている。

一般社団法人 奈良県作業療法士会  
認知症支援委員会

### お家で認知症予防！

日ごろの生活の中で、脳を活性化しませんか？

脳を活性化する活動を紹介します！  
今回紹介する3つのポイントは・・・

交流

運動

脳トレ

**交流**

- ・人との交流は脳を活性化します
- ・会って話せない・・・電話やテレビ電話でも十分おしゃべりが楽しめます
- ・お手紙も交流の一つです
- ・字を書くことで、脳トレにもなります

**運動**

ウォーキングがお薦めですが、その他に

- ・ラジオ体操
- ・青竹ふみしながら歯磨きやテレビ

青竹がない場合はタオルを丸めてもOK!

スクワット（立位で軽く膝を屈伸運動）  
イスからの「立って・座って」

＊まず30回に挑戦してみよう  
無理のない回数から始めて、毎日少しずつ回数を増やしていきます

足の裏や手の平を刺激することで、脳の活性化に

スクワット

**脳トレ**

- ・計算・文章の書きうつし（小学生ドリルなどさらさら解けるレベルのもの）
- ・クロスワードパズル、ナンプレ、間違いない探し
- ・指の体操

- ①左右同時にグーバー30回
- ②右はグー、左はパーから同時スタート
- ③両手で1～10まで指を折って同時に数える
- ④右手の親指だけ折った状態から同時数える（左右でずれた状態で最後までかぞえて下さい）

この状態でスタート

**運動と脳トレを組み合わせ**

運動と脳トレを組み合わせることで、より脳を活性化させることができますと注目されています！

- ①1～30を数えます、3の倍数の時は手拍子
- ②①に加えて、下のステップに挑戦

立つ → 右足手横に出しながら「1」と数える → 右足を反して「2」 → 左足を横に出しながら「3」と数えながら手拍子（3の倍数） → 左足を反して「4」 → 5、6、7...と続けていきます

普通の生活に脳トレの要素はたくさんあります！ぜひ、「脳の活性化」を意識しながら生活してみませんか？

一般社団法人 奈良県作業療法士会  
認知症支援委員会