

エンジョイ！脳トレ&健康アッププロジェクト

♡ 認知症予防

☆ 地域活動

目的

安佐南区大塚を中心に、脳トレや健康体操をとおして、認知症を予防する活動を行っている。高齢者の自立を支援し、少子高齢化に伴う介護負担や労働不足、地域の過疎化解決を目指すことを目的としている。

活動内容

A.CITYひとまちネットワークが開催する講演会や茶話会に参加し、地域の高齢者やその家族が楽しく健康づくりに取り組んだ。

11月に行われた講演会では、講師の方から認知症の発症メカニズムや対処法を学び、実際に参加者の方と健康体操を行った。

12月に参加した茶話会では、実際に私たちが考えた健康体操を参加者の方々と一緒に実践した。実際に高齢者の方と健康体操を行ったことでいろいろな課題点を見つけることができ、現在は体操の種類や回数についての見直しを試行錯誤している。

来年度の活動

2026年度は私たち学生が、認知症予防対策に向けた講演会を開催することを目標に取り組んでいきたい。より多くの人に参加していただけるように試行錯誤しながら大塚に住んでいる高齢者の認知症予防、自立を支援できるよう取り組み、2025年度に引き続き地域全体で認知症予防の輪を広げていきたい。

