



「脳×元気」プログラム



カルチャーBOX

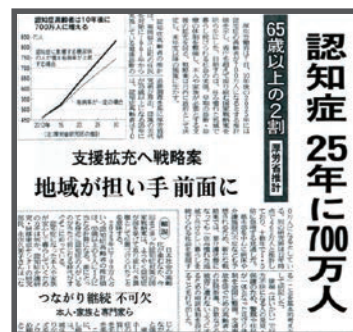
いきいきクラスとは？

株式会社 ウォンツ・ジャパン



2025 年には 65 歳以上の 5 人に 1 人が認知症

2015 年 1 月に厚生労働省が発表した報告によると、団塊の世代が 75 歳以上になる 10 年後の 2025 年には、65 歳以上の認知症高齢者が現在の 462 万人から 700 万人になると推計されています。65 歳以上の 5 人に 1 人が認知症にあたり、認知症は大きな社会問題となっています。



認知症予防に必要なこと

脳を健康に保つために

1 有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・ハイキング
- ・ラジオ体操
- ・水泳など



目指すは 1 日
8,000 歩！

2 バランスのとれた食事

- ・青魚
- ・野菜
- ・豆類
- ・ナッツ
- ・赤ワインなど



体によいものを
積極的に！



脳の活性化のために

～知的活動～

3 頭を使う！

- ・iPad
- ・旅行の計画
- ・囲碁や将棋
- ・料理
- ・園芸など



習慣化が大事！

～社会的ネットワーク～

4 仲間と一緒に

- ・聞く、話す、笑う
- ・思いやり、助け合い



明るく楽しく！

脳の活性化のために特に鍛えるべき3つの機能

厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル」を始め、生活習慣の重要性が強調されています。同マニュアル作成に携わった、東京都健康長寿医療センターの矢富直美氏（現：東京大学 高齢社会総合研究機構 特任研究員）らにより、認知症予防の意識向上と認知症になりにくい生活習慣の研究がおこなわれ、「認知症になる前に低下する 3 つの機能」を習慣的に鍛えることが認知症予防に有用であるとわかっています。

エピソード記憶

体験を記憶して思い出す機能



注意分割機能

2つ以上のことを同時に行うときに、適切に注意を配る機能



計画力

新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力

