

おもしろ算数教室事業部

活動名	認知症予防に役立つ おもしろ算数教室	活 動	□不定期
活動会場	八尾市生涯学習センター 「かがやき」	報告者	二葉 登代子
活動月日	平成 28 年 4 月 22 日 (金)	推進リーダー	
活動内容	「認知症について、認知症予防対策」のお話。おもしろ算数教室実施		
スタッフ名	二葉登代子、島田道子、芦田ちさよ、田中敏弘、後藤 登 (5名)		
参加者	募集人数=50名、受付は44名=参加者は39名		

活動概要

1. 認知症について (その1)

「健康寿命を延ばしたい」との高齢者共通の願い対策の一つに、認知症予防がある。

八尾市で、オレンジリングの活動が始まった平成 21 年ころ「認知症の進行を遅らせる薬はあるが、治す薬はない」と聞いたが、認知症に関する研究は非常に進んでいる。

「認知症は 20 年かって進行する」から、早くから対応をするに越したことは無い。予防の 3 本柱は「生活習慣病対策・運動をする・食事に注意する」ことである。体の使わない機能は衰える。筋肉はピーク時より年 1% ずつ減っていく。脳も使わないとどんどん衰えていく。そこで、今日はパズルを使って、脳を活性化しましょう。

2. おもしろ算数教室

①算数マジック「紐から落ちる鈴」

②算数パズル 1)迷路 2-0、7-2 (じゃんけん迷路)、1 1-1 (ラクラク迷路)
2)足し算ビンゴ 1-1

③清少納言知恵の板

④計算シーソー 加法 3

3. 認知症について (その2)

アルツハイマー病は「脳の糖尿病」とも「生活不活発病」とも言われている。

アルツハイマー病予防に、生活習慣病対策をして、老後を元気に過ごそう。

※次ページ当日写真有り

所 感

1. 「清少納言知恵の板」はいつものように、多くの方が楽しんでくださいました。
2. この講座を知った手段として、「市政だより」が、7 割程あったことに驚きました。
3. 解答の仕方を例示しているのに、それを見ないで回答している方や、解答の仕方の不備を指摘しても、「これでも良い」と主張する方には、別の問題で、その記入の不備を指摘するまで、納得しない方がいて、驚いたことが多くあった。
4. サポーターも慣れることが必要なようです。

当日の写真風景



当日プログラム

1. 認知症について（その1）
2. おもしろ算数教室
3. 認知症について（その2）

