

# 2024 みんなDE学ぼう 認知症予防教室

のざと診療所認知症予防教室グループ発行

「失行・失認について」

第60回 2024/11/28 開催！



今回は認知症の中核症状「失行・失認」についてのお話でした。失行とは、意思や身体能力は問題ないのに適切な行動ができなくなる状態（例：箸が使えなくなる）・失認とは、視覚や聴覚などの五感は問題ないのに認識・理解ができなくなる状態（例：身近な人が認識できなくなる）を指します。



患者さんによって失行失認の症状は様々ですが、認知症とはこういった病気なんだと周囲の人間が理解することによって、患者さんの不安を取り除くことができるとお話しされていました。

（参加希望は06-4808-8151まで）

## 今後の予定

第61回 12/22

第62回 R7/1/23

毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！



## みなさんのお声



興津さんの3の倍数で手を叩いてくださいという体操を聞いた時、世界のナベアツを思い出していました。3の倍数でバカになっていました。

漢字の足し算で字を作るのが面白かった。脳トレの動きも少しずつうまくできるようになりました。

脳トレ、北川さんの手遊び、興津さんの体操、大野先生のお話し、全て久しぶりでドキドキしていました。ありがとうございました。

## コグニステップ



コグニステップは、コグニサイズという運動と認知課題を組み合わせた認知症予防活動のひとつです。別ページにやり方を載せているので、是非ご自宅でも挑戦してください！  
国立長寿医療研究センター コグニサイズのパンフレットより引用

# 立ってコグニサイズ

1人でできる  
コグニサイズ①

コグニステップ 右横・左横にステップ

## ステップ運動 + 3の倍数で拍手

STEP  
1



大きく  
動かす



右足を  
元に戻す。

STEP  
2



STEP  
3



左足を元に戻す。ここまでが1セット  
「20まで」など、数を決めて行う。

STEP  
4



STEP1～STEP4を繰り返し行いましょう!

### ポイント

- 数字は声に出して数えましょう。また、3の倍数の時は声に出さない、とすると認知課題の難易度が上がります。
- 拍手する数を変える(例:5の倍数、7の倍数)、拍手を別の動作に変える(頭を触る、おなかを触る)などして、アレンジしましょう。

# 座ってコグニサイズ(イス座位)

1人でできる  
コグニサイズ⑥

## 椅子に座ってコグニサイズ

数字を数えながら、からだタッチ + 3の倍数でグータッチ👏

1 右手で左膝

2 左手で右膝

3 右手で左足首

4 左手で右足首

1～4を繰り返す

STEP 1 あげる

STEP 2

STEP 3

STEP 4

STEP 5

STEP 6

STEP 7

STEP 8

STEP 9

STEP 10

STEP1～STEP10  
を繰り返し行いましょう!

### ポイント

- 慣れてきたら、課題を変えて行いましょう。  
「タッチする順番を変える(足首を先に、など)」「グータッチする数字を変える(5の倍数、7の倍数、など)」「タッチするからだの部位を変える(肩、頭)」など。