

市町村名 水戸市

※水戸市では、認知症に関する介護予防の取組みのひとつとして、「脳の健康教室」を開催しております。

【脳の健康教室の現状、課題】

現状；65歳以上の市民を対象に、12会場で実施している。周知方法は、市報と開催地周辺や市民センターでのチラシ配布・設置、新規申込者優先で募集している。実施内容は、2会場は専門テキスト使用の学習だけを行い、10会場は、専門テキスト使用の学習とシルバーリハビリ体操、年数回の特別活動や世代間交流を実施している。

課題；脳の健康教室は認知症予防を期待される活動を多因子で取り入れており、多くの市民に経験してもらいたいと考えているが、継続利用者が多い。新規利用者を開拓したい。

【課題改善策】

・すでに実施していることではあるが、開催会場を数年毎に変更する、前年度と同じ実施会場の場合は開催曜日を変更することをさらに進め、新規利用者を募る。

【実施した結果】

【脳の健康教室の写真】



【脳の健康教室 参加者からの声】

99%の方が教室に参加して「満足している」と回答。「生活に張りができた」「友人ができた」「いろいろなことに意欲がわく」「気持ちが明るくなった」等毎日の生活によい変化があったと感じる方が多かった。(平成28年度修了時アンケートより)

【教室サポーターからの声】

「参加者の方々が、回を重ねるごとに表情が明るくなった」「意欲的になっていくのを感じました」「参加者の皆様から、学んだり教えて頂くことが多い」「一緒に元気になりました」等。(平成28年度修了時アンケートより)