

## 脳の状態を知り、認知症予防に取り組みましょう！

# 「脳の健康度テスト」を受けてみませんか？

脳の健康度テストは、認知症になる前に低下しやすい記憶力、注意力、思考力、言語などの側面から脳の認知機能を測る集団認知検査「ファイブ・コグ検査」と、認知症の予防に役立つ講話を組み合わせた講座です。

今年度は5回開催します。ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めませんか？

※「ファイブ・コグ検査」は、認知症かどうかを検査するものではありません。

- 対象** おおむね65歳以上で認知症と診断されていない市民 ※過去に検査を受けられたことのある方は、1年以上間隔を空けてお申し込みください。
- 持ち物** 眼鏡（必要な方）、筆記用具 ※参加時はマスクを着用
- 場所** 市役所防災庁舎5階会議室
- 定員** 各30人（先着順）
- 参加費** 無料
- 申込** 下記の申込開始日から市役所介護高齢課高齢福祉担当（☎23-5185）までお電話ください。
- 日程** 2日間1コース ※2日間とも参加できる方のみ  
※第1回～5回のうちの1コースの申し込み可能

コース	日	時間	内容	申込開始日
第1回	6月27日(月)	午後1時30分～	ファイブ・コグ検査	6月3日(金)～
	7月11日(月)	3時	検査結果の返却と解説、講話	
第2回	7月20日(水)	午前10時～	ファイブ・コグ検査	7月1日(金)～
	8月3日(水)	11時30分	検査結果の返却と解説、講話	
第3回	9月6日(火)	午後1時30分～	ファイブ・コグ検査	8月26日(金)～
	9月21日(水)	3時	検査結果の返却と解説、講話	
第4回	12月2日(金)	午前10時～	ファイブ・コグ検査	11月18日(金)～
	12月16日(金)	11時30分	検査結果の返却と解説、講話	
第5回	1月16日(月)	午後1時30分～	ファイブ・コグ検査	12月23日(金)～
	1月30日(月)	3時	検査結果の返却と解説、講話	

「ファイブ・コグ検査」は、スクリーンを見て音声を聞きながら記入して行う形式の検査です。



※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催時期が変更となる可能性があります。  
※感染防止の対策を徹底した上での開催となります。参加される際はマスクの着用（ご持参ください）や手指消毒等のご協力をお願いします。  
※感染防止のため換気をいたしますので、体温の調節をしやすい服装でお越しください。



釧路市公認

## 介護予防サポーター養成講座 受講生募集

介護予防サポーターは、地域で行っている介護予防継続教室や依頼があったサークル・団体などに出向き、参加者へ簡単にできる体操や脳活性化トレーニング（市介護予防プログラム「わかがりレッスン」）等の指導を行い、安全に楽しく教室運営ができるようサポート（お手伝い）するボランティアです。

ぜひ、ご自身の健康維持を目指し介護予防サポーターと一緒に活動してみませんか？

※介護予防活動を支援するボランティアのため、車椅子への移乗などの介護技術を学ぶ講座ではありません。

場所 総合福祉センター（旭町12-3）1階大ホール

対象 講座修了後にボランティア登録し、活動に協力していただける意欲のある18歳以上の市民（ただし、要介護・要支援認定を受けている方、また短期集中予防サービス、おたっしサービス参加者は対象外です）

定員 15人（先着順）

参加費 無料

持ち物等 筆記用具、飲み物、動きやすい服装  
※参加時はマスクを着用

問合・申込先 ボランティアセンター釧路（☎24-1648）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により延期または中止となる場合があります。

★阿寒地域、音別地域での開催については別途それぞれの地域広報にてお知らせします。詳しくは下記担当事務局（ボランティアセンター）にお問い合わせください。

阿寒地域（☎66-4200）、音別地域（☎01547-6-2941）



### ●22（令和4）年度 介護予防サポーター養成講座の日程

	日	時間	予定内容
1	7月7日(木)		◆講義 介護予防、ボランティア活動について ◇実技 わかがりレッスン1
2	7月14日(木)		◆講義 高齢者の体の変化、運動の目的と効果 ◇実技 わかがりレッスン2
3	7月21日(木)	午前9時45分～正午	◆講義 認知症予防、リスク管理 ◇実技 わかがりレッスン3
4	7月28日(木)		◆講義 学習のまとめと今後の活動について ◇実技 わかがりレッスン4
5	8月中のいずれか2日間		地域実習 介護予防継続教室・ふれあいいいききサロン見学
6	9月8日(木)	午後1時30分～3時45分	◆講義 地域活動について 総括・ボランティア登録活動修了式【修了証書授与】



人前に立つのは緊張するし、自分でも本当にできるかな？

現在活躍しているサポーターも、初めは皆さん緊張していたそうですが、保健師や先輩サポーターのサポートもあり、少しずつ慣れて、今では皆さん元気に楽しく活動しています。

