

認知症予防って どうすればいい の？

7G:

池田珠実 (2211007) 齊藤友希乃
(2211036) 田中玲 (2211065)
増田康希 (2211094) 大西奈央
(2212010) 寺林真之介 (2212034)



I.目的・目標

目的:

東区の高齢化率は約3割であり、札幌市では高齢者の9人に1人は認知症であり、今後も増加傾向であることから認知症予防に関する企画を実施した。

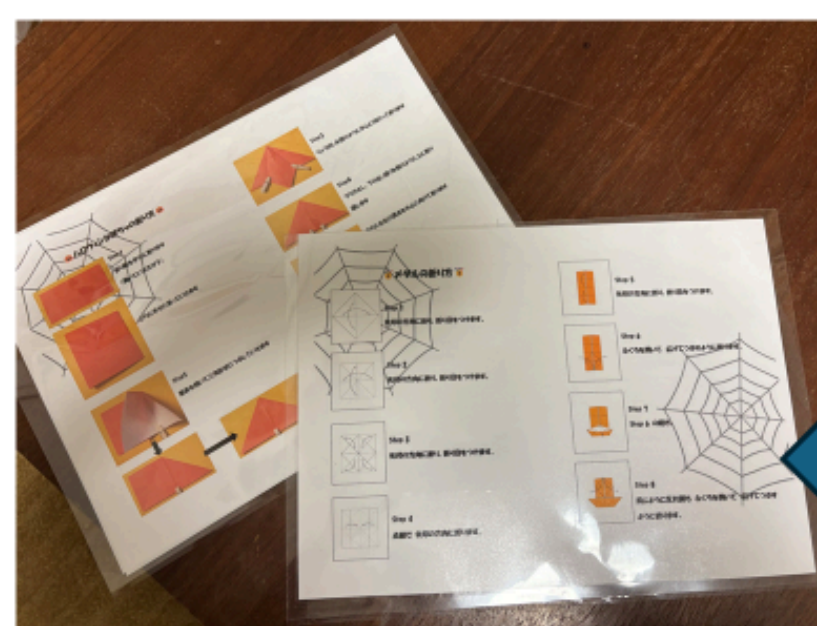
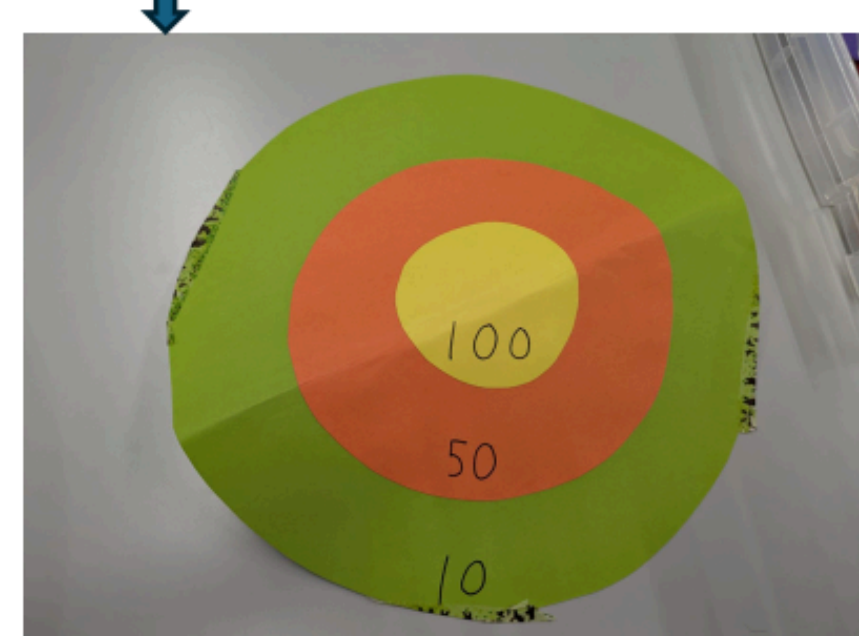
目標:

1. 自宅でも継続して身体を動かすことができる
2. 様々な年齢層と楽しくコミュニケーションを取れる
3. 認知症予防についての知識を得ることができる
4. 身体を動かすことやコミュニケーションを取ることの楽しさが認知症予防につながることを理解してもらう

II.企画内容と使用した媒体



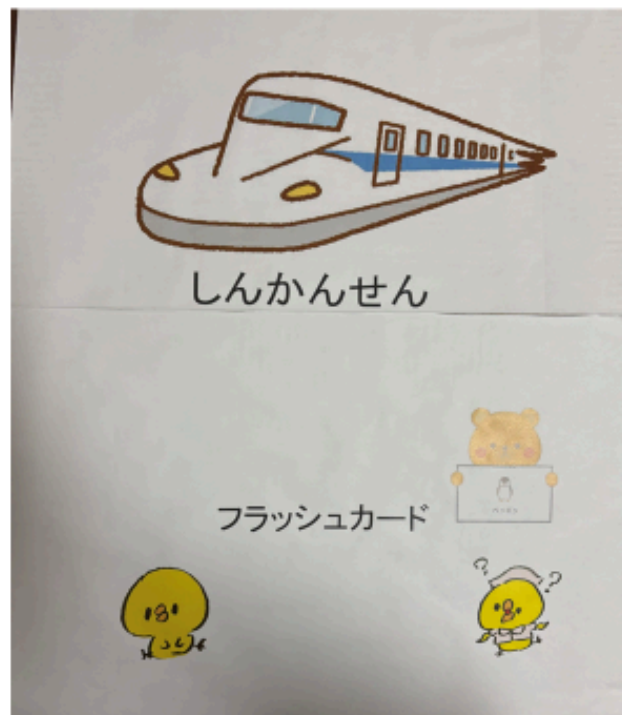
・折り紙
・おはじき



・折り方



・けん玉



・フラッシュカード

- ▶フラッシュカード
- ▶昔遊びコーナー
 - ・おはじき
 - ・折り紙
- ▶はつらつコーナー
 - ・けん玉
 - ・輪投げ

III.実施内容および実施した結果

実施内容

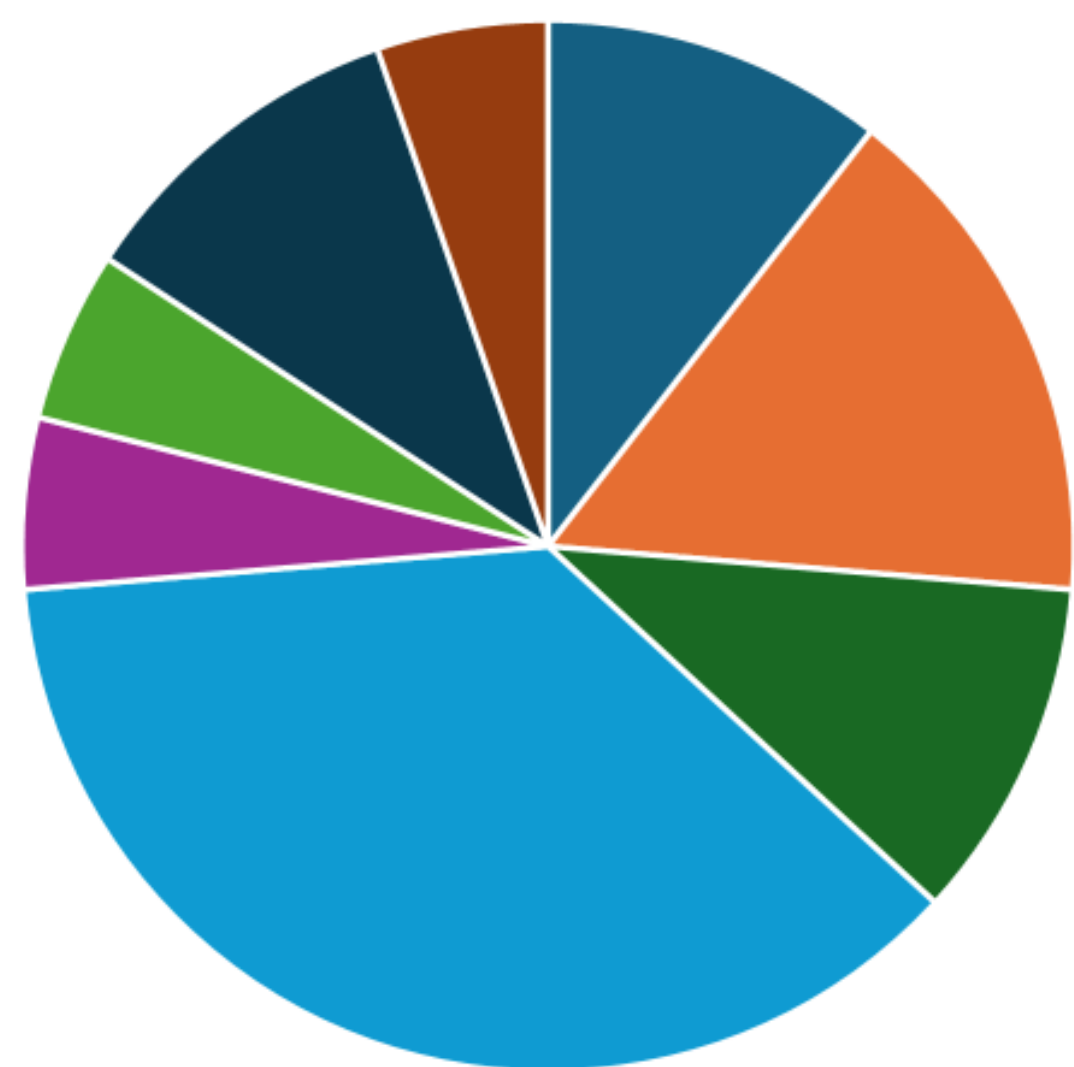
- ・フラッシュカード
- ・昔遊びコーナー
おはじき、折り紙
- ・はつらつコーナー
けん玉、輪投げ
- ・認知症の説明

実施した結果

- ・親子連れや高齢者など多くの年代の方々が楽しく遊んでいる様子が見られた
- ・参加してよかったという声があった
- ・認知症の説明時に頷いて話を聞いてくださる様子やわかりやすかったという声が聞かれた

IV.アンケート結果（参加者19人）

Q1. 何歳代の方ですか



70歳代 60歳代 50歳代 40歳代
30歳代 20歳代 10歳代 その他

Q2.ポスターやチラシは見やすかったですか

▶「はい」19人/19人

Q3.フラッシュカードで何個答えることができましたか

▶「4個」2人/19人・「3個」10人/19人・「2個」7人/19人

Q4.コミュニケーションや身体を動かすことが認知症予防につながるかわかりましたか？

▶「知った」12人/19人・「なんとなく知った」5人/19人
・「未回答」2人/19人

Q5.自宅でも継続して身体を動かす取り組みをしたいと思いませんか？

▶「そう思った」17人/19人・「未回答」2人/19人

Q6.今回の取り組みは楽しかったですか？(自由記述)

- ・子どもが楽しんでいました
- ・飛び入り参加でしたが、楽しかったです！
- ・久しぶりに輪投げをしました
- ・もっと沢山の方に知ってほしいです。為になりますし、自分の状況を知ることができました。



V.評価（目標の達成度）

1. 自宅でも継続して身体を動かすことができる

参加者19人中17人の参加者が『自宅でも継続して身体を動かしたい』とアンケートに回答したことから達成できた。

2. 様々な年齢層と楽しくコミュニケーションを取れる

アンケート結果から8～70歳代の地域の方々が参加し、昔あそびコーナーやはつらつコーナーを通して、『楽しんでいる様子』がみられた。また、『学生も参加者の方々とコミュニケーションを取ることができた』ため、達成できた。

3. 認知症予防についての知識を得ることができる

4. 身体を動かすことやコミュニケーションを取ることの楽しさが認知症予防につながることを理解してもらう

アンケート結果から12/17で「知った」、5/17で「なんとなく知った」と回答があったため、『概ね理解に繋げる』ことができたが、『もう少しわかりやすく認知症予防を伝える』必要があった。

VI.実施してみての感想

地域の方々を対象に活動を行ってみて、計画通りに進めることの難しさと、臨機応変に対応する大切さを感じた。特に、チラシ配布では、多くの方に興味を持っていただけるように配布場所や声のかけ方などを考える重要性を学んだ。フラッシュカードや昔あそびのコーナーでは、参加者の方々が楽しそうに取り組んでくださり、自分たちの活動が地域の方の笑顔や健康づくりにつながったことを実感した。

2026年度も10月ごろに地域交流祭を開催
しますので是非ご参加ください。



札幌保健医療大学
Sapporo University of Health Sciences



2025年度
ひがしく区民協議会

