

健康づくり部会主催 令和6年度第7回健康講座報告書

健康づくり講話
熊西まちづくり協議会
健康づくり部会 主催

認知症を予防しよう!! ～「アハ体験」 脳活性化体操～

<日時> **3月19日(水)13:00～14:30**
青山リハビリテーション病院 リハビリテーション科

<講師> **谷崎 仁紀氏**

<定員> **30名 (先着順)** 申込み受付中

「アハ体験」とは
「アハ」は「ああ」「うん」「なるほど」
「ハエー」といった感動詞、簡単に言えば
「苦えが分かった」突然のひらめき」が
「アハ体験」です。今まで悩んでいた問題の
苦えが突然分かってしまうと何とも言えない
不思議な感覚に陥り、それが脳細胞には良い
刺激となって賢く成長する事に繋がる
とされています。

※動きやすい服装で
ご参加ください。

お問い合わせ・お申し込みは熊西市民センターまで ☎621-3182



講師：谷崎 仁紀氏

第7回講座実施状況

- 1.日時：令和7年3月19日(水)13:00～14:30 (曇り時々雪)
- 2.場所：熊西市民センター1階多目的ホール
- 3.受講者：20名(男性4名・女性26名)、計20名
- 4.講師：谷崎 仁紀氏(青山リハビリテーション病院リハビリテーション科主任)
- 5.講座内容：認知症を予防する“アハ体験”
①認知症を知ろう ②認知症の診断について
③認知症を予防するには ④アハ体験
- 6.受講者感想：満足75%・まずまず25% ※アンケート結果参照
 - ・先生の説明が分かりやすかった
 - ・アハ体験は初めてで目新しく思った
 - ・頭がスッキリした
 - ・しっかり刺激を受けた
 - ・クイズが楽しかった
 - ・なるほどと思うことが脳の活性化につながるということで今後も続けられそう

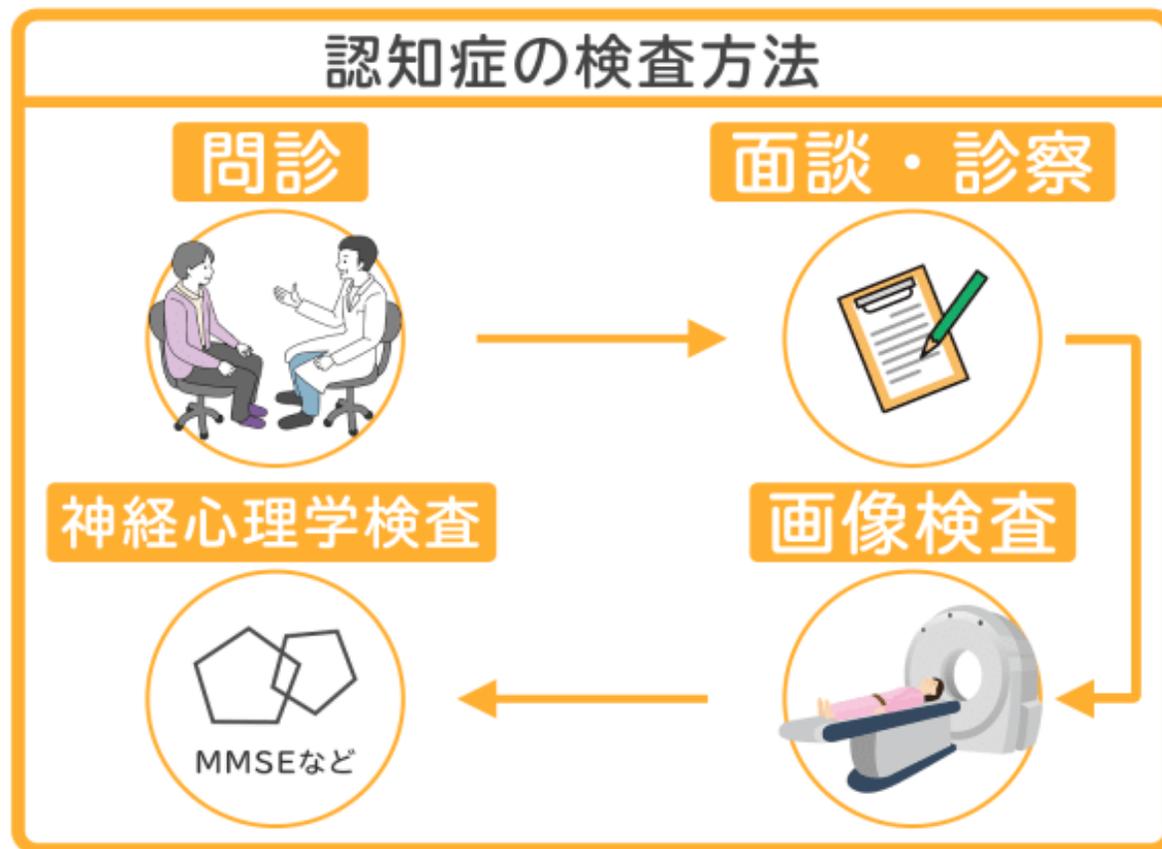
北九州市独自の認知症チェックリスト

認知症チェックリスト

このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるテストです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

《採点法》ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点		
質問項目		点数
1	同じ話を無意識に繰り返す	点
2	知っている人の名前が思い出せない	点
3	物のしまい場所を忘れる	点
4	漢字を忘れる	点
5	今しようとしていることを忘れる	点
6	器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
7	理由もないのに気がふさぐ	点
8	身だしなみに無関心である	点
9	外出をおっくうがる	点
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
	合計	点

認知症の診断の基本的な流れは、問診→面談・診察→検査。問診・診察は、本人や家族からこれまでの経過を聞き取ることが主な目的です。



腰痛予防「これだけ体操」

講師資料より

あごは上げない

胸を開く

息を吐きながら3秒間
腰を反らすだけ
骨盤を前に押し出すイメージ



肩甲骨を寄せる

お尻に両手をあてる



アハ体験とは？

知らなかったことやわからなかったことに対して、
「**そうだったのか！**」、「**わかった！**」
と瞬間的にひらめくという意味の心理学用語

アハ体験の効果

- ・ 脳が一気に活動する
- ・ リラックス効果、ストレスの緩和
- ・ ポジティブな情動を引き起こす

健康づくり部会主催「第7回健康講座」

「認知症を予防しよう“アハ体験”脳活性化体操」講座アンケート結果

令和7年3月15日(土)10:00～12:00 講師：谷崎 仁紀氏(青山リハビリテーション病院)

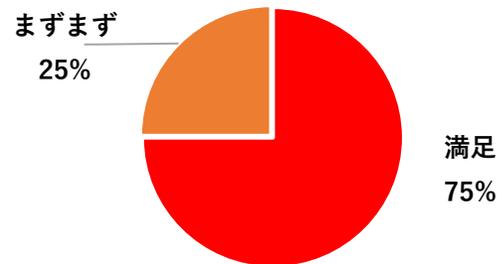
受講者20名（アンケート回収率100.0%）

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数				1		3	8	8	20
構成比				5.0%		15.0%	40.0%	40.0%	100.0%

2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	4	16	20
構成比	20.0%	80.0%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	15	5				20
構成比	75.0%	25.0%				100.0%

4. 上記感想の理由を簡潔にご記入ください。

- ・先生の説明が分かりやすかった(言語が明瞭・丁寧な応答)で満足です。
- ・大変参考になりました。 ・とても参考になりました。
- ・今回は自分を知ることが出来て嬉しかった。認知症にならない為にこの努力をします。
- ・計算するのが早くなった。 ・いろいろ考えさせられる内容でした。
- ・「アハ体験」が初めてで、目新しく思った。(アハという言葉)
- ・「アハ体験」を楽しく学べて良かったです。 ・大変良かったです。
- ・知らないことを知ることが出来ました。クイズが楽しかったです。
- ・脳がスッキリしました。 ・しっかり刺激を受けました。
- ・頭を使えた！
- ・非常に分かり易く教えて頂いた。「なるほど！」と考えることが脳の活性化につながるということで、今後も取り組んでいけそうです。

5. 参加したい講座など、ご意見を記入ください。

- ・機会があれば、また谷崎先生にご講演をしていただきたいと思います。
- ・スマホの勉強 ・老後の対策 ・健康講座