

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

アートセラピーを取り入れた認知症予防教室  
～脳いきいき教室～

## 事業概要

市民健康講座のうちの一講座。

臨床美術(アートセラピー)を取り入れ、心の感じるまま五感を使って絵を描いたり、創作をしたりしながら、脳のトレーニングをすることで認知症の予防が期待できる講座として実施。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算・参加費  
22人、0円・500円
- 健康カレンダー・市広報・ちらしにて講座の周知
- 講座の実施  
講師・・・蓮田やすらぎ会(准臨床美術士ボランティアグループ)  
講座の実施
  - ・ 栄養士より情報提供  
健康はすだ いきいき10か条  
第9条「食べて動いて標準体重」
  - ・ 蓮田やすらぎ会よりアートセラピー  
「立体かぼちゃの創作」
  - ・ 作品の鑑賞会

## 事業効果

- 事業に参加したことにより、「達成感と満足度が味わえた」、「笑顔が出た」、「元気をもらった」と感じている参加者が多く、達成感や、満足感を得ることで、脳機能が活性化され、認知症予防につながっていると考えられる。

## その他

- 認知症予防の効果測定が難しいが、市民の健康への不安を取り除き、更なる健康増進を推進していくため、継続して取り組んでいく。
- 新たな参加者を増やしていくため、他部署とも連携し、広報活動を行っていく。