

14th January

1月号



年の始めは福笑いで大笑い！ 認知症予防にも効果的？！



Ten park2026年もよろしくお願いします。

今回のten parkは、昔懐かしい福笑いをみなさんでやりました。「もっと右右、上、そこ！」

自然とコミュニケーションが生まれ、出来上がった顔を見て大笑い！笑顔と笑い声で会場が満たされた会になりました。スタッフの顔での福笑いは、同じ顔のパーツなのに面白い顔がそれぞれ出来上がって腹を抱えてみんなで大笑い。

笑う機会が多い高齢者は、認知症リスクが約2.5割減という研究報告もあるくらいの笑いの効果。そんな嬉しい効果もありますが、認知症カフェに参加したという共通点のみで居合わせた人同士が笑いあう、その時間がとても温かく楽しい時間でした。

スタッフの顔の福笑いを持ち帰られた方もいたのですが、どうか「目」「鼻」のパーツだけを落としていかないでと願います（笑）



参加者さんの声

- ・楽しませてもらいました（福笑い）
- ・福笑い面白い。笑いました
- ・面白かったです
- ・今年もよろしくお願いします。本当に楽しい一日でした
- ・とっても楽しいひとときでした。体中に血流が流れている今！ありがとう。
- ・よい一年になりそうです。感謝です。
- ・福笑いでこんなに笑えたことないです。本当に楽しかったです。

視空間認知って？



認知症検査のMMSEをご存知ですか？

長谷川式の検査が一般的に行われていますが、別の検査の中に図形を模写する検査項目があります。これも「見て、空間を認知する」視空間認知機能の検査として有用とされているものです。皆さんとその検査も行いながら、視空間認知の能力が低下したらどうしたら良いか？を一緒に考える時間もありました。

今後も認知症についての知識と体験をしながら、一緒に和気藹々と話しながら過ごせる空間作りをしていきますので、ご興味あるかは足を運んでみてください。