

# 令和4年度 リハビリ専門職等による特別講座

## あたま元気コース

リハビリ専門職等による特別講座とは、理学療法士等のリハビリ専門職から介護予防のお話を聞くことができる講座です。市の介護予防事業から立ち上がった自主サークルが対象になります。

あたま元気コースはのぞみの丘ホスピタルが担当し、認知症に関する内容がメインになっています。すべての講座にコグニサイズ体験が含まれます。

「あたま元気コース」は月曜日の午前中以外の開催です。

### ① 認知症予防へのきっかけ作り

認知症を予防するためには何をすればいいのか。実は、しっかり理解することが大切です。予防はいつから始めればいいのでしょうか。行動を始めるきっかけを作りましょう。正しく怖がることが大切です。

### ② 認知症を予防できる生活習慣

最近の研究から認知症になりにくい生活習慣が明らかになってきています。難しく考える必要はありません。まずはポイントを学んでみませんか。自分に出来ることから始めていけば大丈夫です。

### ③ 認知症と生活習慣病の関係

国民病と言われる生活習慣病は高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などがあり、これらの病気は認知症の危険性を高めると言われています。運動の効果について正しく学び健康的な生活を送りませんか。

### ④ 認知症予防と転倒予防

転倒は私たちの取り巻く生活を一変させてしまう可能性があります。また認知症にもつながる恐れがあるため、転倒しない体作りを目指すことは重要です。歩き方の工夫から必要なストレッチ・筋トレなどを学びませんか。

### ⑤ 認知症の方への接し方

私たちがほんの少しの思いやりを持つことで、実は認知症の方が住み慣れた地域で暮らすことが出来る！そんな地域が実現します。認知症の方が見る景色を理解して、接し方のポイントを学んでみませんか。

申し込み方法は裏面へ

## 【講座に関してのお知らせ】

- ・「あたま元気コース」は**月曜日の午前中以外**の開催です。
- ・「からだ元気コース」と合わせて1団体2講座まで申し込むことができます。
- ・講座は**8月以降**の開催です。
- ・会場使用料が生じる場合、各サークルでご負担ください。
- ・講座の参加は自主サークル団体に所属する会員のみとさせていただきます。
- ・講座の所要時間は1時間30分程度です。
- ・可能な場合、ホワイトボードと会員分の椅子をご用意ください。
- ・動きやすい服装で水分補給ができるものを忘れずにお越しください。
- ・今年度から高齢福祉課職員は同席しません。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大の状況等により、やむを得ず講座を中止する可能性があります。あらかじめご了承ください。

## 【申し込み方法】

### ①講座を選択

メニューの中から希望の講座を選びます。

### ②申請書の提出

申請書を7月1日(金)までに高齢福祉課に提出してください。

※「からだ元気コース」も申し込む場合は同じ申請書に記載してください。

### ③日程の決定

講師と調整し、講座実施日を決定します。

7月中に代表者へ実施日を記載した決定通知書をお送りします。

### ④講座の開催

開催日に講師が出向き講座を実施します。

## 【日程についてのお願い】

例年、一部の時期に申し込みが集中し、講座日程の調整が難しく、申請を一度却下し、再度希望日を出し直していただくことがありました。

もし、特定の希望日がない場合は、「申込書の記入例説明」【記載例(B)】を参考に記載いただきますと、スムーズに申し込みいただけます。詳しくは申請書の記入例をご確認ください。

## 【お問合せ先】

美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係  
担当:遠山 ☎25-2111 内線501

