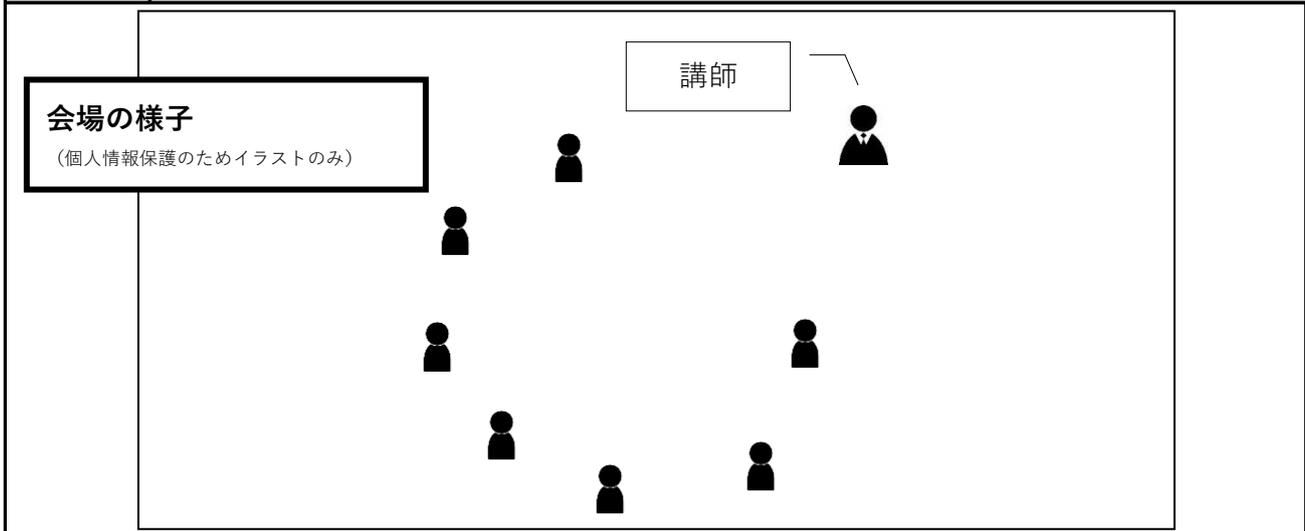


事業名
 リハビリテーション専門職派遣事業 **自主サークル特別講演会**

主催	美濃加茂市高齢福祉課	
日時	令和 4年 9月 21日(水)	9:30~11:00
サークル名	楽楽サークル	
場所	文化会館	
講師	のぞみの丘ホスピタル 理学療法士	中津智広

活動報告



< 講演会内容について >

1部 認知症を予防するための生活習慣

自主活動へのモチベーションを継続して頂くために認知症予防のための生活習慣の見直しを5つのポイントで講話。睡眠への不安に関しては、ほとんどの方が心に思っておられた様子。睡眠の質に関する話題には、しっかりメモを取っておられた。

2部 コグニサイズ体験

コグニサイズに関しては資料を用いて、ジャンケン課題を実践。床の上での「お尻歩き」を有酸素運動課題に！！

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わかりません。実は、しっかり理解することが大切で、予防はいつから始めればいいのか、行動を始めるきっかけ作りが大切です。正しく怖がるのが大切です。
- 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、これらの病気が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過ごしませんか。
- 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、転倒しない様子を目標としています。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**
 私たちがみんな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。

< 新型コロナウイルス感染対策について >

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して行っております。
 また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や手指消毒なども徹底しています。
 換気を行いつつ3密を避けた会場です。