

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 10月 25日(火)

13:30~15:00

サークル名

伊深ステップ

場所

伊深交流センター

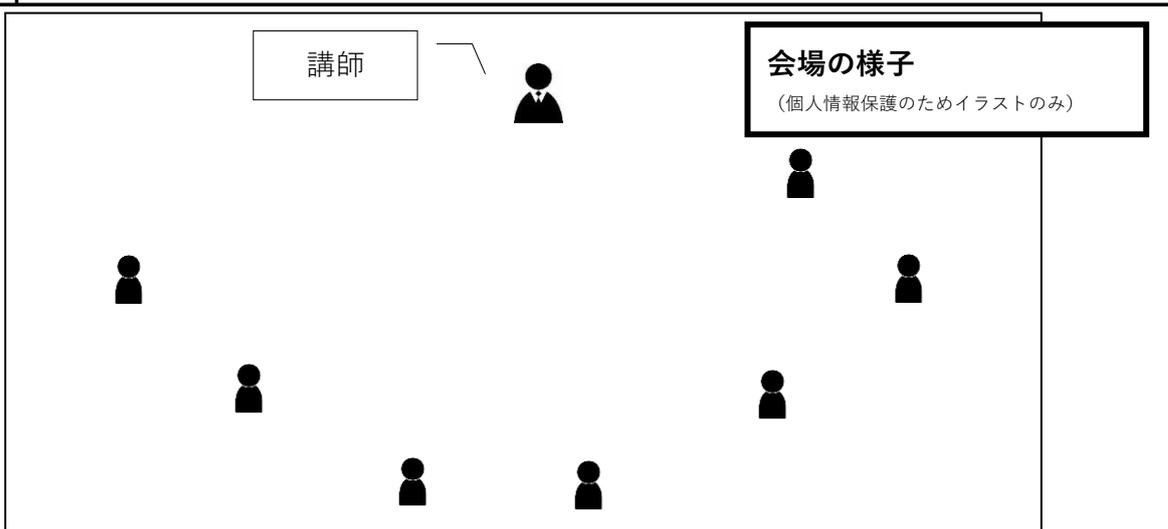
講師

のぞみの丘ホスピタル 理学療法士

中津 智広

なかつ ともひろ

活動報告



<講演会内容について>

1部 認知症予防と転倒予防

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の概論と転倒予防に関して講話。脳つまり**頭部を守るため**にも転倒を防いでもらいたい。下肢の筋力や骨盤の柔軟性を意識した**トレーニング**も実践しながら進めていく。目指せ！つまづきは0（ゼロ）！！

2部 コグニサイズ体験

コグニサイズに関しては、**資料**を活用して実践へ。「**ジャンケン課題**」を発展的、実践。是非、メニューへ取り入れてもらいたい。

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し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。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を作らなければなりません。早く始めることが大切です。
- 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やすい生活習慣が明らかになってきました。詳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  
糖尿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。

<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。

参加者

7/10名