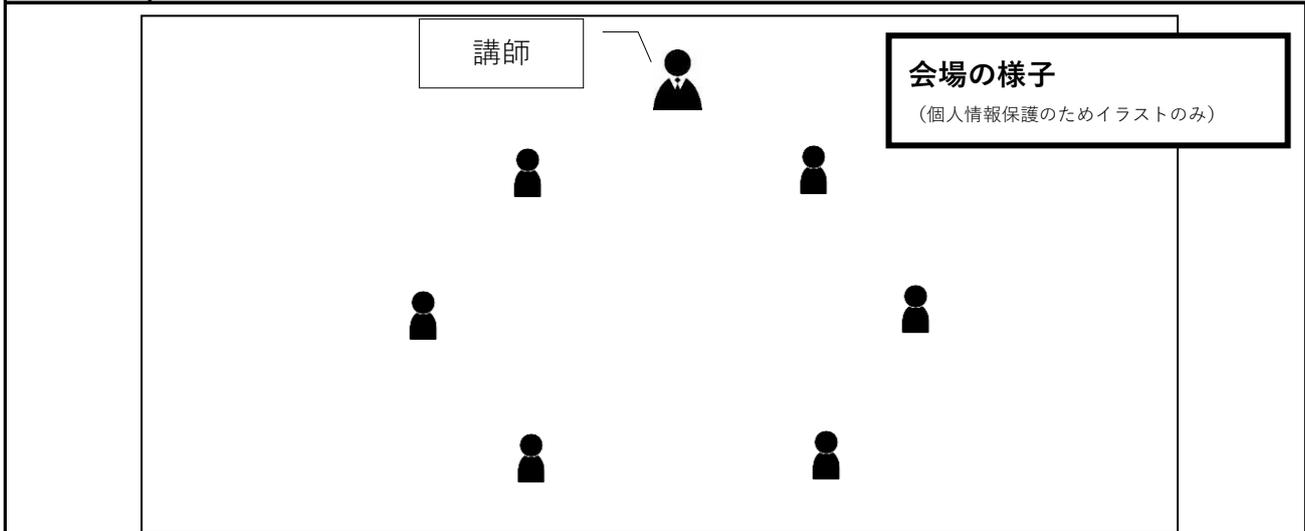


事業名  
 リハビリテーション専門職派遣事業 **自主サークル特別講演会**

主催	美濃加茂市高齢福祉課	
日時	令和 5年 2月 17日(金)	13:30~15:00
サークル名	えがおでステップワン	
場所	山之上交流センター	
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**

認知症や転倒に関する学習を前半で実施。ホワイトボードにイラストを描き、しっかりイメージしながら普段実施しているトレーニングの効果を改めて伝達。転倒予防の実践は、重心移動や姿勢の重要性を何度も繰り返し説明。肩痛、腰痛、膝痛などポイントに合わせたメニューも紹介する。

**2部 コグニサイズ体験**

資料を用いた説明を行う。皆さん「笑顔」を大切にしていた。

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。

- 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。
- 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ています。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。自分から出来ることから始めていけば大丈夫です。
- 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4病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。
- 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にすることは重要です。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。
- 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。