

令和5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。

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なんです。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

【講座に関するのお知らせ】

- ・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月中旬以降**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。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・講座の所要時間は1時間30分程度です。
- ・新型コロナウイルス感染症は5類感染症に位置付けられていますが感染拡大を防ぐため引き続き基本的な感染対策をよろしくお願いいたします。

【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10日(月)までに高齢福祉課に提出してください。
期限を過ぎる場合は担当までご一報ください。

※「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す。

もし、特に希望日がない場合は、備考欄に可能な日程(○月～○月の○曜日など)を書いていただくと、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: 榎野 ☎25-2111 内線502



令和5年度 リハビリ専門職等による特別講座

からだ元気コース

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。

からだ元気コースは林クリニックが担当し、体づくりに関する内容がメインです。「からだ元気コース」は月・火・木・金曜日の13:30～15:00の開催です。

1 介護予防のための筋力トレーニング

加齢によって筋力や筋量は低下していきませんが、いくつになっても筋肉は鍛えることができます。筋肉の加齢による変化やトレーニング方法について解説します。

2 運動と栄養の関係

健康の維持には運動だけでなく食事も大切になります。運動と正しい栄養摂取を学び、健康な体づくりを始めましょう。管理栄養士も同行します。

3 ロコモティブシンドロームと転倒予防

骨、関節、筋肉、神経などの障害により、「立つ」「歩く」などの機能が低下した状態をロコモティブシンドロームといいます。ロコモ度テストや転倒リスクチェック、転倒予防の体操を行います。

4 肩こりと肩の痛みについて

厚生労働省の『国民生活基礎調査』によると、私たちが日常生活で自覚している症状のなかで、肩こりは女性では1位、男性では2位になっているほど身近なものです。肩の痛みや肩こりに対するストレッチや体操を行い、肩こりを解消しましょう。

5 腰痛について

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。この講座では腰痛の予防や症状を悪化させないためのポイント、自分でできるストレッチや腰痛体操をご紹介します。

6 膝の痛みについて

膝の痛みは病気や長年の生活習慣、加齢などさまざまな原因で起こります。痛みを和らげるためには運動で筋肉を柔軟に保つことが大切です。日常生活で気を付けることや運動方法をご紹介します。

申し込み方法は裏面へ

【講座に関するお知らせ】

- ・「からだ元気コース」は月・火・木・金曜日の13:30～15:00の開催です。
- ・あたま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月中旬以降の開催です。
- ・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。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・バスタオルやヨガマット等の床に敷くものをご用意ください(講座②以外)。
- ・講座の所要時間は1時間30分程度です。
- ・新型コロナウイルス感染症は5類感染症に位置付けられていますが感染拡大を防ぐため引き続き基本的な感染対策をよろしくお願いいたします。

【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10日(月)までに高齢福祉課に提出してください。
期限を過ぎる場合は担当までご一報ください。

※「あたま元気コース」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す。

もし、特に希望日がない場合は、備考欄に可能な日程(○月～○月の○曜日など)を書いていただくと、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: 榎野 ☎25-2111 内線502

