

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 10月 11日(水) 10:00~11:30

サークル名

くるみサークル

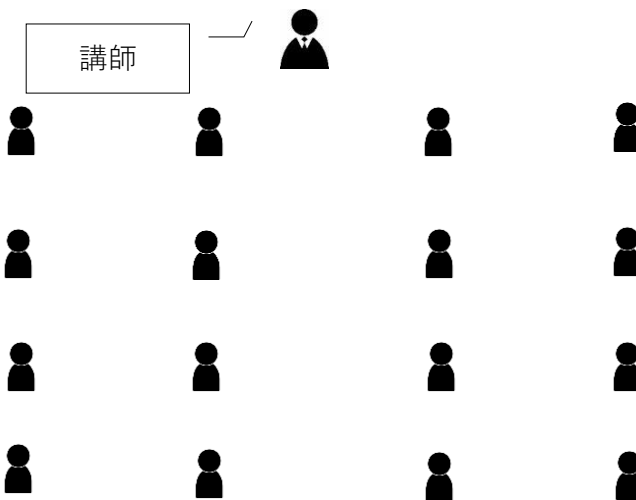
場所

美濃加茂市 生涯学習センター

講師

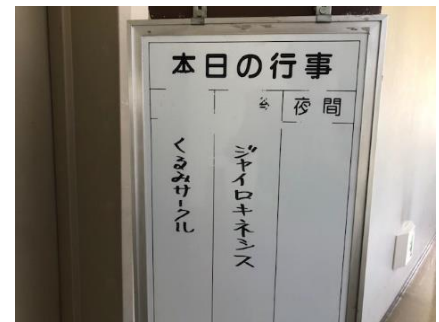
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津 智広

活動報告



### 会場の様子

(個人情報保護：イラスト+後方からの撮影)



### <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。運動を継続するために支障となる、肩や腰の痛みを予防するためのトレーニングも一緒に実演する。

#### 2部 コグニサイズ体験

既にコグニサイズをメニューに入れながら実施されているサークルさん。既存のメニューの課題難易度アップのための助言を行う。複雑なステップ課題にも挑戦された。

### 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。

- 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。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を作ります。うま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やす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。また認知症にもなる恐れがあるため、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  
私たちがま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。

### <基本的な感染対策について>

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した。  
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

16/15名

