

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 6年 10月 8日(火) 10:00~11:30

サークル名

からだ貯筋サークル

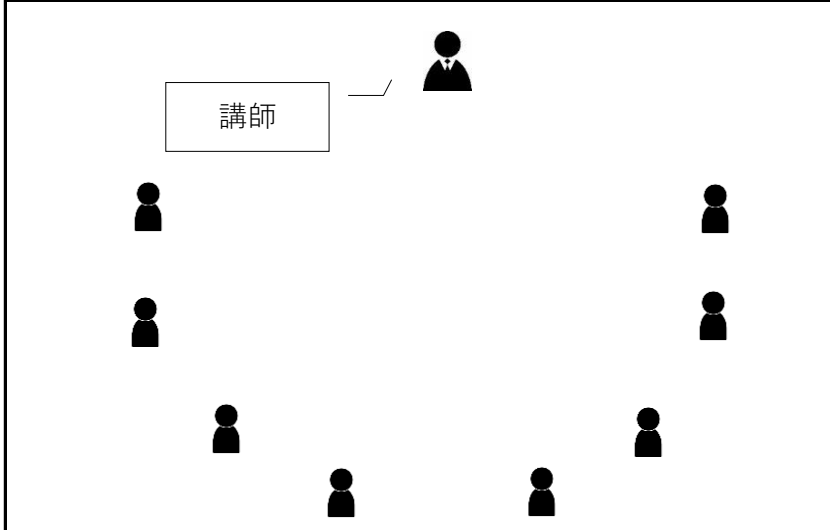
場所

美濃加茂市 総合福祉会館

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



**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 講座**

「どのような生活が認知症を予防できるのか？」

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に配慮すべき生活習慣をテーマにした講話を行う。食事・運動・交流・学習・睡眠の5つのポイントから講話を展開する。

**2部 トレーニング体験**

マットを使用した運動を実施しているサークルさん。ストレッチや筋トレなどを説明。資料にて動画コンテンツなどを紹介し、新たな課題への挑戦を勧める。

令和6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や認知症予防のためのお話を聞くことができる講座です。  
この講座の対象は…市の介護予防事業から立ち上がった自主サークルしか受けることが出来ない特別な講座となっています。  
あたま元気コースはのぞみの丘ホスピタルが担当し、今後の人生にとって予防すべき認知症に関する内容がメインとなっています。  
すべての講座に、簡単な運動やコグニサイズ(有酸素運動と頭を使った課題を組み合わせたトレーニング)の体験が含まれています。  
是非、自身の健康維持のために…また認知症への理解を深め、安心して過ごせる地域にしていきたいです。

**1 どのような生活が認知症を予防できるのか？**

認知症にならなくていい！誰もがそう願っている時代と言っても過言ではありません。しかし、それには…認知症に関して正しく学ぶことが必要です。  
認知症とは…そもそも、年を重ねたら必ず起きるのでしょうか？  
認知症を予防するためには…いつからどんなことをすればいいのでしょうか？  
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。  
講座をキッカゲに5年後、10年後も自分らしい生活を送るために、今日から家族や友達と一緒に行動を始めましょう。

**2 生活習慣が認知症の原因になる？**

国民病と言われる生活習慣病には高血圧、糖尿病、脂質代謝異常(高脂血症)などがあり、これらの病気を…脳卒中や心臓病などの大きな病気につながります。しかも…最近では、生活習慣病を正しく治療していないと、認知症の危険性を高めると言われているのです。  
生活習慣病と認知症には、どのような関係があるのでしょうか？  
ポイントは…「皆でまの(血管)の管理」！！  
是非、正しい知識を得て、最高の治療法である「運動」を楽しく継続していきましょう。

**3 転倒予防は大切！認知症のリスクも減らすことができます？**

転倒は骨折をしたり、怪我をすることで、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。  
また転倒からの回復の遅れや康たきりになると…認知症に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、やはり重要です！  
日常の中で歩き方やバランス(重心の移動)を意識することは重要です。  
足腰を鍛える！って理解しているようで…出来ていないかもしれません。  
皆さんが実施している運動は、しっかり効果があることを改めて認識していきましょう。

< 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は自己判断にて。施設入り口での検温や手指消毒などは徹底されておりました。  
換気を行いつつ3密を避けた会場です。