

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ましょう。

① どのような生活が認知症を予防できるのか？

認知症になりたくない！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良いのでしょうか？
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。
講座をキッカケに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 生活習慣病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、脂質代謝異常症(高脂血症)などがあり、これらの病気は…脳卒中や心筋梗塞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…皆さまの「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る？

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寝たきりになると…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みましょう。

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 月 日()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。

③日程の決定

講師と調整し、講座実施日を決定します。
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(〇月～〇月の〇曜日など)を書いていたいただけると、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

