

事業名

川辺町サロン 特別講座

主催

川辺町役場 健康福祉課／保健センター

特定医療法人清仁会 のぞみの丘ホスピタル／サントピアみのかも

日時

令和 7年 10月 10日(金)

9:30～11:00

場所

川辺町 下吉田下公民館「飛驒川サロン」

講師

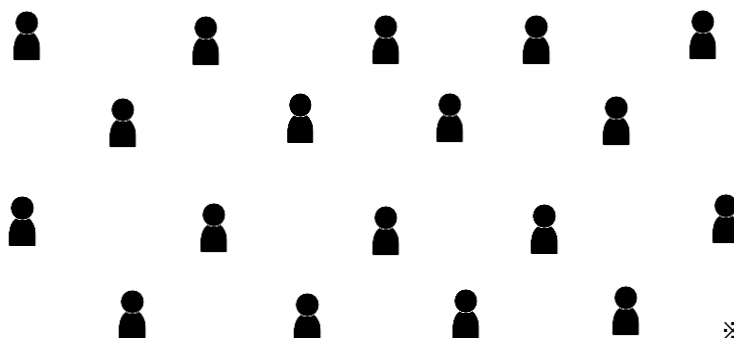
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広

活動報告



ホワイトボード

講師



※ 会場内のイメージ

<講演会について>

この講座は川辺町さんからの依頼で実施することになりました。

川辺町内で活動されている各サロンの参加者さんに「フレイル予防」「認知症予防」というキーワードを発信し、より健康意識を高めて頂きたいという川辺町スタッフさんの想いで具現化したものです。

事業をサポートさせて頂く当法人としては、講師より健康維持そしてフレイルや認知症を予防するための対策として、概論を正しく知ること、そして交流の場や運動継続の重要性を実践を交えつつ啓発しております。

<当日の配布資料について>

当日配布されております配布資料の一部

(右写真)

<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設定しておりました。

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場でした。

フレイル予防を目的とした！

★ 椅子に座ってできる体操 ★

フレイルとは、健康と要介護状態の間！予防は人生のひとつ。

予防のポイントは一気付いた時から対策(運動など)を始めること。そして…継続することが重要です。

健康 ← フレイル ← 要介護状態

腰痛予防

お若い頃から一歩も二歩も腰痛に悩まされてる方 必見

足の筋肉は全身の7割を占める。筋肉のコルセットで腰痛予防を！

肩こり予防

肩で作業することが多い？ 頭痛に悩まれている方 必見

姿勢の姿勢が大きく影響する。姿勢を整えて首や肩、背中をしっかりと伸ばしましょう！

膝痛予防

女性の多い変形関節症！ 痛みに悩まれている方 必見

生活の中で、体重を支えてくれる膝。特にO脚になると膝が太くなって膝が太くなる！ 膝の痛みを予防！

参加者

15 名

(除く 運営スタッフ)

講座当日の様子



会場は「川辺町 下吉田下公民館」という会場で行われてました。
朝早くにも関わらず、大勢の方が集まっておられ、非常に賑やかな雰囲気でした。

講座 認知症予防とコグニサイズ

- 予防には3つの意味があります。えっ！？そうなんですか？
- 1つ 病気になるため 2つ 症状を進行させないため
3つ 最期まで自分らしく生活するため **つまり…必要な支援は受けたい**
- **コグニ + サイズ** $\longrightarrow$ 認知機能 + 運動
コグニション+エクササイズ (脳のちから)+(続けやすい有酸素運動)
- 脳のちからを一例(体験) 記憶▶判断・処理▶行動
脳のちからを使っている = 考えている
- 楽しく、少し疲れて、間違えるくらいのトレーニングを
 $\longrightarrow$ **脳を守るホルモンが出る！どこから？筋肉から**



我々、清仁会取材班も講座の際を見つけて撮影をさせて頂きました。



住み慣れた川辺町で、いつまでも生活して頂きたい！そのためには健康に留意していかなければなりません。**フレイルや認知症**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を！！