

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 7年 12月 10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

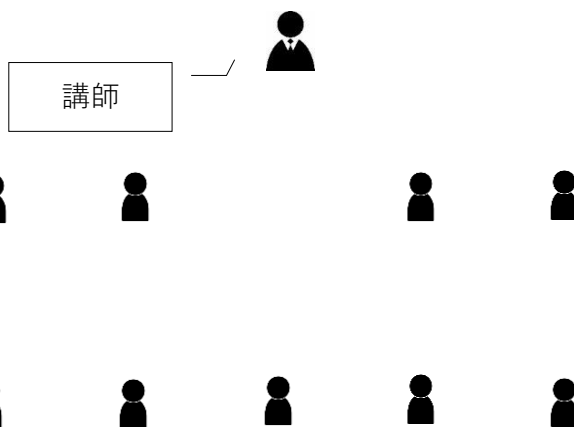
講師

のぞみの丘ホスピタル 理学療法士

須田 貴大

すだ たかひろ

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 > 10

## 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7年度 リハビリ専門職等による特別講座のご案内

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しを聞くことができる講座です。下記コースから1つを選択し、お申込みができます。詳細は裏面を参照ください。

- |         |   |
|---------|---|
| いきいきコース | ① 何をすれば認知症は予防できる？<br>認知症は年を重ねたら必ず起きるものではありません。5年後、10年後も自分らしい生活を送るために、認知症になりにくい生活習慣や運動のポイントを一緒に学びましょう。   |
| はつらつコース | ② 生活習慣病が認知症の原因になる？<br>高血圧や糖尿病などの生活習慣病は認知症と深い関係にあるようです。生活習慣病への意識を再確認することで、認知症予防また健康的な生活を送りましょう。<br>③ 介護なんてまだまだ先！ 転ばないための筋力トレーニング<br>筋力低下や転倒により介護を要する人は約4人に1人となっています。筋力トレーニングの方法や自分の転倒リスク等を知り、転倒予防・介護予防を目指しましょう。<br>持ち物：ヨガマット or バスタオル、筆記用具   |
| のびのびコース | ④ どうしたら軽くなる？ 肩こりや腰・膝の痛みについて<br>私たちが日常生活の中で自覚している症状として男女ともに腰痛が第1位、肩こりが第2位となっています。また、膝の痛みは病気や長年の生活習慣などさまざまな原因で起こります。日常生活の中でできる工夫や痛みの改善につながる運動をご紹介します。<br>持ち物：ヨガマット or バスタオル<br>⑤ 毎日続ける健康習慣 長寿のための体幹トレーニング<br>ピラティス等で取り入れられているストレッチで柔軟性やバランス能力UPを目指します。インナーマッスを鍛え、瘦れにくく動きやすい体になります。<br>持ち物：ヨガマット or バスタオル<br>⑥ のびのびストレッチで健康づくり<br>正しい姿勢や歩き方が健康づくりにつながります。おうちでもできる簡単なストレッチやトレーニングで実際に身体を動かしながら正しい姿勢のポイントや疲れにくい歩き方などを学びます。 |

・動きやすい服装でお越しください。  
・水分をお持ちください。



### < 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。

参加者

参加者 9名