

事業名

可児市サロン 特別講座

主催

可児市光陽台サロン「まんさく」

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 8年 3月 14日(土)

10:00~11:30

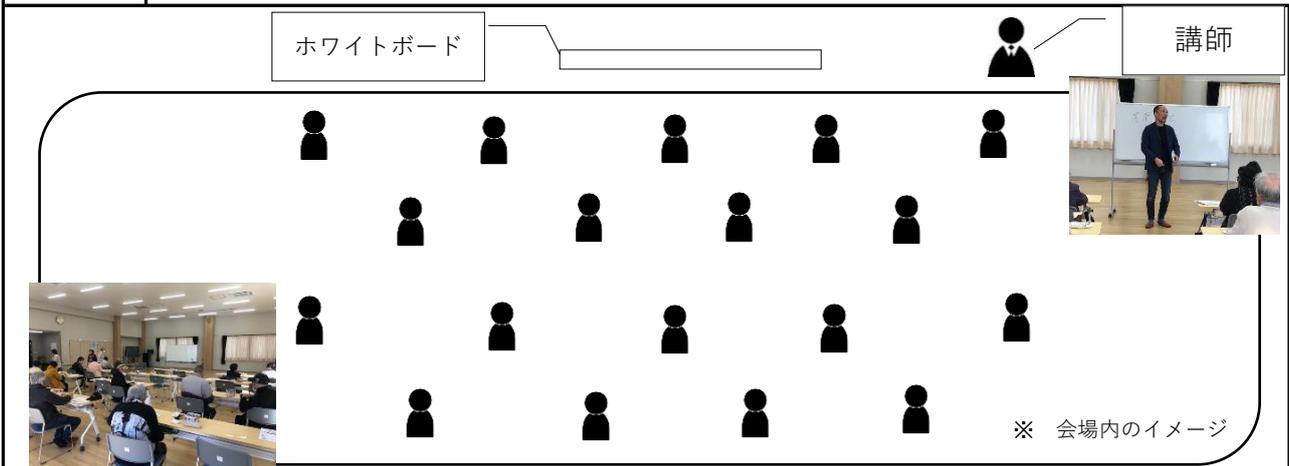
場所

可児市 光陽台公民館 「**光陽台サロン まんさく**」

講師

のぞみの丘ホスピタル 医師 森藤豊
 のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関昭宏
 のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広

活動報告



※ 会場内のイメージ

<講演会について>

この講座は可児市の民生委員さんからの依頼で実施することになりました。

可児市内で活動されている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。

ふれあいサロン まんさく 健康講座

3月14日(土)10時~12時
 参加費 200円

身体の衰え「フレイル」や、MCI「軽度認知障害」について知り、
 コグニサイズで、楽しく学習しましょう。

講師：のぞみの丘ホスピタル医師・・・森藤 豊
 理学療法士・・・中津 智広

場所：光陽台集会所 ホールにて

主催：光陽台 民生委員 光陽台 民泊の会

コグニサイズ体験

<p>数字を使ったコグニサイズ</p> <p>足踏みしながら ○の倍数で手を叩く ○と○の倍数で手を叩く 数値は順番・逆順</p>	<p>手遊びを使ったコグニサイズ</p> <p>足踏みしながら 後出しジャンケンで興ける 2人のペアでジャンケン 勝敗に課題を追加</p>
<p>賞顔を使ったコグニサイズ</p> <p>足踏みしながら しりとりをする 10秒以内に回答 テーマを決めて連想 果名・園名・お花・果物</p>	<p>計算を使ったコグニサイズ</p> <p>足踏みしながら 100から順番に7ずつ引き算 100から順に引き算 3と7を交互に引いていく</p>

コグニション(認知機能) + エクササイズ(運動)
 頭で考えながら + 有酸素運動

ふれあいサロン まんさく 健康講座

講座当日の様子



会場は「**可児市光陽台 光陽台集会所**」という会場で行われてました。
絶好のイベント日和。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。



我々、**清仁会取材班**も講座の隙を見つけて撮影をさせていただきました。



住み慣れた可児市で、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！！