



### 杉妻地区認知症予防講演会を開催

(福島市オレンジプラン推進事業)

令和2年10月12日(月)、福島県青少年会館大研修室にて感染予防対策を講じて開催いたしました。

当日は三部構成にて第一部は、きらり健康生活協同組合 とやのクリニック所長の山本 喜代志先生を講師としてお招きし「認知症とは？」の表題でご講演頂きました。

第二部は同じくきらり健康生活協同組合の佐々木 義秀作業療法士によるコグニサイズを会場の全員で行いました。

第三部は福島市認知症高齢者QRコード体験コーナーを行いました。

アンケートでは早速コグニサイズを意識して取り組みたいですとの内容が多くみられました。



とやのクリニック 山本先生の講話



作業療法士 佐々木先生の実技 コグニサイズ

「コグニサイズ」とは、運動と頭で考える（計算・しりとり等）を2つ同時に行うことで、認知症予防を目的としたものです。皆さん真剣に、そして笑いの中でいい汗をかいていました。

認知症は、脳の神経細胞が何かの病気によって、壊れるためにおこる症状や状態です。認知症は、大きく分けて4つ。・アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型・前頭側頭型があります。

認知症の予防について

- ①アルツハイマー型認知症：運動、食事をはじめとする生活習慣病対策は発症を遅らせる効果が認められています。
- ②脳血管性認知症：高血圧、高脂血症、肥満などの予防対策が有効です。

福島市認知症高齢者QRコード体験

福島市では、認知症の高齢者が警察等の関係機関で保護された際に、早期に身元が判明できる



コード読み取り練習

ように「QRコードシール」を交付しています。担当のケアマネージャー、杉妻地域包括支援センターにご相談ください。

# すぎの芽会 (居宅介護支援事業所との交流会を開催しました)

10月14日になごみの郷特別養護老人ホームで、杉妻支所管内の居宅介護支援事業所のケアマネージャーが集まり、顔の見える関係作りや情報交換、勉強会を定期的に行う事になりました。名前を「すぎの芽会」と決めました。お互いに問題になっている事を解決したり、勉強会を開いて、知識の向上を行い、地域の皆さんの生活のお役に立てるようにしていきたいと思っています。



～ときの人 シリーズ5～

加藤 一郎さん 80歳 黒岩

ももりん体操で坐骨神経が治りました。



「ももりん体操を行ってから、坐骨神経痛で病院に長らく通院していましたが、自宅でも朝起きるとき、風呂上がりにももりん体操を行ったところ、痛みがなくなり通院しなくても良くなった」とのお話。自宅でも継続の大切さをお話頂きました。

黒岩寿会・町内会もりん体操は、令和2年2月末から行われ、4月初旬まで行い、又7月から再開致しました。お休みの間、もりん体操を続けての、「坐骨神経痛」が良くなったとのお知らせに、お話を聞いた私たちもビックリ。継続は力なりですね。

黒岩寿会・町内会もりん体操は、こんなことにも取り組んでいます。市の保健師による塩分と血圧の話、もりん体操終了後のポッチャでの交流など、楽しんでいます。



住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、様々な面で支援を行うための総合相談窓口です。いつでもご相談ください。

お問い合わせは、福島市杉妻地域包括支援センター



〒960-8151 福島市太平寺字町ノ内30

電話 573-8130 F A X 573-8221