

あずまれ健康教室開催

2020.2.6、あずまれ健康教室を当院 5 階で行いました。今回のテーマは“認知症”についてです。

まずはじめにラジオ体操の歌を歌い、ラジオ体操を行いました。2月の寒い時期のため、冷えた身体を温めます！

新しい体操を行うのも刺激になり良いのですが、TVでも放送されており、馴染みのある動作である為、自宅でも取り入れることができます。そのため日々の生活に取り入れやすくオススメです！♪

そして、身体が温まったところで、座学の時間に入ります！！

“認知症についてのイメージ”をお題に、グループディスカッションを行いました。当院に来ている実習生2名もグループに加わり、イメージを膨らませていました！

認知症について話す前でしたが、ご自身の身内の方や近所の方を思い出し、イメージを超えて、認知機能低下している方への関わり方や対応策を話していました。

グループの代表者が発表をし、共有され、更にまた共感して盛り上がっていました。





認知症について学び、最後に二重課題（頭で考えながら身体を動かす運動）を行い終了しました。

認知症は、今後小学生の人口より増えるとされています。認知症にならないように気を付けるのも大切ですが、認知症の知識を深めて、認知症になっても暮らしやすい環境、支えられる環境をつくっていきたいと考えています。

勉強になった！楽しかったよー！認知症にならない為に気を付けなきゃ！帰って旦那と一緒に体操してみるね。等喜びの声が聴かれました。

今回参加して頂いた地域の方、包括支援センターの方、ありがとうございました！

リハビリテーション科 池田・伊藤・三浦

