

長嶺地域コミュニティ協議会だより

発行日 平成26年3月31日 健康講座 特集号 平成26年3月23日開催
発行 長嶺地域コミュニティ協議会広報部 発行責任者 水本直弥 編集・発行 広報部 斎藤真弓
この広報誌は新潟市地域活動の補助金を受けて発行しました。 ホームページ www11.ocn.ne.jp/~minekomi

健康講座

これならできる ～認知症の予防と地域づくり～

講師 橋本 薫先生 総合リハビリテーションセンター・みどり病院



水本会長の挨拶



松原副会長の挨拶

認知症を正しく
理解しましょう



橋本先生の講演

赤ワインが良
いんだってさ

3月23日(日)、ほんぽーと3階ホールを会場に「健康講座」が開催されました。
講師に総合リハビリテーションセンター・みどり病院の橋本薫先生をお招きして、「これならできる～認知症の予防と地域づくり～」をテーマに認知症についてのお話をいただきました。
約65人が参加し、認知症に関する知識や予防方法を勉強しました。



自助・共助 ピンピンころりん 元気で長生き！

認知症の予防・悪化を防ぐには 住み慣れた地域での暮らしの継続

「認知症」は、今では誰もが知っている言葉になったと思います。でも、その意味を改めて聞かれると正確に答えるのは結構難しいのではないのでしょうか。そんな疑問をかかえながら橋本薫先生の講演会に出席しました。

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が傷つき、認知機能が低下していき、生活に支障が出ている病気だと学びました。認知機能が低下しても「むしろ感情や思考は保たれていると認識すべき」というお話は大変興味深いことでした。

私達は、認知症を正しく理解する事によって、家族や周りの人々がお互い安心して、さまざまな交流を持つ事が可能なはずだと思います。

橋本先生の解説は鋭く明解で、講演時間いっぱい息もつかせず！！でした。

しかし厳しい実情や深刻な病状の説明の合い間には、いくつかの実例も話され、自身にあてはまって何度も頷いてしまいました。

認知機能低下予防には、運動+頭を使う！！

- ・ウォーキング等で脳の血流をよくする
- ・昨日の事を思い出して一日前の日記を書く
- ・しりとりをしながら踏み台を上り下りする

こんなことから取り組んでみませんか。

古稻荷町 五十嵐 道子

認知症は誰でもなる可能性があるということ。

認知症の人が安心して暮らせる地域にできるよう、コミ協、町内会など地域の人々が、それぞれ努力することが大切である事を改めて考えさせられました。

認知症の予防や悪化を防ぐには、住み慣れた地域での暮らしの継続が一番であり又、私たち1人1人がそのことを理解し、大勢の人たちに啓発していかなければ、と思いました。

長嶺コミ協 副会長 松原 明子

これからの長嶺コミ協の行事予定

4月 ほんぽーと花見の会

5月 総会 などを予定しています。