

## ○学習会を実施しました！

今年度は交流会の代わりに、推進委員会での意見を参考に、認知症と運動をテーマに学習会を行いました。  
身近な人やグループのメンバーに認知症を疑う時どうしたらよいのか考え、認知症予防のための脳トレや体操について学ぶ機会として開催しました。当日は2部制で41名の参加がありました。  
ご参加ありがとうございました！



## ○学習会の内容Ⅰ 【認知症について知ろう】

講師は叶屋友義先生。

- ・コロナ禍で外出の機会が減り認知症が増えたといわれています。
- ・認知症は誰にでも起こる病気で65歳以上の高齢者の4人に1人と多く、腰痛を持っている人より多いのです。
- ・認知症と物忘れの違いについての具体例です。  
1日前・2日前の晩ごはんをヒントがあれば思い出せますか？  
「じゃがいもが入っていた」というヒントがあれば「カレーを食べた」と思い出せたら「認知症」ではなく「物忘れ」です。
- ・認知症の主な症状について学びました。歩行スピードが遅くなる、臭いに敏感になる、つまづきやすくなるなどもサインであることがあるようです。
- ・大切なのは早期発見・早期治療です。  
治る病気や適切な治療やケアを受けることで症状を軽減する場合があります。かかりつけ医や専門医、地域包括支援センター、保健センターへ相談しましょう。



こちらをタップ

## ○学習会の内容Ⅱ 【身体機能の低下を予防しよう】

- ・認知機能と身体機能の低下には関係があるということがわかってきました。そして運動は有酸素運動と筋力アップトレーニングを組み合わせることが大切です。
- ・スクワットのポイント
  - ①足をしっかり開き、ややつま先を外側に向ける。
  - ②両手の人差し指を左右の股関節にはさむイメージで息を吐きながらゆっくり上体を下ろし、上げる。
  - ③つま先より膝が前に出ないようにする。
- ・よい姿勢を意識する
  - ①肩甲骨まわりをやわらかくする。両手の先を両肩に置いて、後ろから前へ肩甲骨を動かすように肘をぐるぐる回す。続いて前から後ろにぐるぐる回す。
  - ②猫背や反り腰に注意。胸骨を上げるイメージでまっすぐ座る。
- ・堺コッカラ体操  
堺市版介護予防体操です。今回は「鉄腕アトム」の音楽にのせて行いました。途中から足の動きも組み合わせ、「デュアル・タスク」にも挑戦！



こちらをタップ



こちらをタップ

## ○学習会の内容Ⅲ 【地域で元気に過ごすために】

- ・一人で運動するのもよいし、地域の集いなどに参加すると「抑うつ」が減ると言われています。仲間と健康づくりを続けましょう。
  - ・身近な人が認知症ではないかと心配になった時には・・・  
相手の方との関係性のうえで、どんな言葉を伝えるかが大切です。
- ☆受診を促す方法  
健康診断の流れでかかりつけ医に提案してもらう。  
物忘れ外来を利用する（専門医がいます）。



南区健康づくりスローガン

「検(健)診と減塩は  
健康寿命の秘訣なり」

南区健康づくり推進委員会・南保健センター  
問合せ：堺市南保健センター  
電話：072-293-1222  
FAX：072-296-2822



南区健康づくり推進委員会