

認知症予防地域サポーター養成
「運動力向上」講座

(全4回) がスタートしました!!

この講座では、自立した運動習慣を身に付けると同時に、仲間や地域での居場所作りにも役立つ講話と実技を行なっています。

2つの目標『自分にあった運動習慣を見つける』

『仲間や地域の人とつながる』を、たのしみながら実践中です。

プログラム

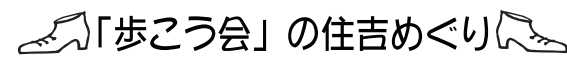
<1日目>
開講式
フレイル予防について (講話と実技)
簡身体力チェック
ウォーキングシートの記入の仕方、説明

<2・3日目>
ディスカッション
・ウォーキングの体験報告とグループ発表
・目標設定
ウォーキングの効果を高める運動 (実技)

<4日目>
ディスカッション
・ウォーキングの効果検証とグループ発表
ウォーキングの効果を高める運動 (実技)
簡身体力チェック
「脳いきいき5ヶ条」について
行動目標の発表
閉講式



公益財団法人 太陽生命厚生財団 2020年度助成事業



おさんぽあんない

『本住吉神社の御旅所』

本住吉神社から南に20分弱、御旅公園の中に御旅所があります。

御旅所とはお祭りの時に神輿などに乗られた神様が途中でお休みになる場所のこと。

神戸にある神社の神様の多くは、海からたどり着き浜で休まれたことから御旅所は昔の海岸近くに多いようです。



鳥居

基跡

お知らせ ●●●
「歩こう会」は 毎月 第1木曜日 午前10時より
住吉駅北側1階シアア入り口付近集合

重要なお知らせ

高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記

コロナウイルスに気を取られている間に、季節は忘れずに巡ってきます。木犀の香りのする道を散歩するには良い季節です。運動不足を補って心地よい季節を満喫して下さい。

ワンポイント・レッスン

◇動きの説明

- ①かかと上げ、つま先上げを交互に繰り返します。
- ②かかとを上げるときは、足の指で押し上げるように床を踏みます。
- ③つま先を上げるときは、かかとを床に押し付けるようにします。
- ④上げる時も下ろす時も、ていねいにゆっくりとした動作を心がけましょう。

レッスン⑬ / 足首をやわらかく丈夫に♪

※水分補給はこまめに必ずしてください。

ひざを上から軽く抑えると、強度が増します。立って行っても、OKです♪

圧をかける

アンケート調査

「長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものは何か？」を取り組んで

理事長 伊藤 米美

新型コロナウイルスの全国的な拡大により、国を挙げて人との接触を控える対策が取り組まれてきました。できれば8割、最低でも7割の外出や人との接触を控える事が求められ、特に、リスクの高い高齢者には命を守る為、強くステイホームが求められてきました。

しかし、自粛一辺倒では、経済や社会が死んでしまうと、現在では「感染予防と経済活動の両立」を如何に進めていくか、国を挙げての課題として取り組まれています。

またこの間、全国一斉の学校の休校やオンライン授業等の取り組みなどが、子供もたちに与えた影響も問題として取り上げられてきました。しかし、長期の自粛による高齢者の生活や健康への影響、その実態がどうなっているか等について、社会の目が向けられる事は少なかったと感じています。

高齢者の健康には、外出や人との交流、社会参加が重要であることがこれまでの研究で明らかになっていますが、コロナ感染症の終息はまだ見えておらず、今後も長期にわたって自粛を基本にした「新しい生活様式」が求められています。

この度のアンケートは、長期の自粛による高齢者の健康や生活の現状を明らかにし、どのようにしたら高齢者が感染予防をしながら健康な生活を送る事ができるのか、みんなで一緒に考え、「明日も元気に頑張ろう」と思える仲間づくり・地域づくりに向けての取り組みを進めるための基盤となるものだと考えています。

アンケートは、予防やまちづくりに取り組む医師や専門職、地域の団体の皆さんからのご意見もいただき、6月から2ヵ月間に576名の皆さんから協力を頂きました。アンケートの結果をもとに、JAGES (日本老年学的評価研究：近藤克則先生ら：) から発表された「新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆」を参考にしながら今後の課題や方向性を考え、活動に取り組んでいきたいと考えています。 皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしています。

認知症予防のための脳リフレッシュ教室のご案内

日時：2020年11月～2021年3月 5ヵ月・全6回

- ①「脳リフレッシュ」コース
 - A) 認知症・予防についての学習
 - B) いきいき5か条の活用・交流
 - C) 運動プログラム D) 家族懇談会
- ②「臨床美術」コース 臨床美術士のサポートで楽しんで絵を描く

会場：神戸市勤労会館 4階 403・404号室
参加費：各コース 5ヵ月：6000円 2コース参加：11,000円
対象者：MC I 軽度認知障害と診断された方