

「もの忘れ相談会」報告

本年度の第1次もの忘れ相談会は11月4日（日）、続いて第2次もの忘れ相談会を11月19日（日）に、神戸老人ホームにおいて実施しました。

1次相談会には31名の参加があり、東神戸病院 神経内科もの忘れ外来 千古吉孝先生に「認知症について」のご講演をいただいた後、石古司法書士事務所 石古暁先生の財産管理などの法律相談、「物忘れ相談プログラム」によるチェック、認知症予防教室の案内を行いました。



2次相談会には、1次相談会より13名、新たに8名が加わり、計21名が参加されました。講演「認知症の予防」及び個別医師面談は、10月末にNHKの「ためしてガッテン」にもご出演になられた、国立長寿医療センター もの忘れセンター部長 櫻井孝先生が担当下さり、認知症予防の大切さ、そのための生活習慣について詳しく丁寧にお話下さいました。その後MMSEテストに加えて、ご参加の皆さんと作業療法士・介護職員が簡単体操やクイズを行い、楽しいひと時も過ごしていただくことができました。



今回は、相談会後のフォローを兼ね、梅花女子大学 認知症予防・心理研究グループと共同での「足脳トレプログラム」（スクエアステップエクササイズを用いた運動プログラム）実施案内もおこないました。また、あんしんすこやかセンターや医療機関へ紹介するなど、地域で連携体制が進みつつあることを実感できる相談会となりました。



冬のアロマ アロマコーディネーター 松井 左知子

風邪の予防や初期症状におすすめの精油は『ラベンサラとユーカリ・ラディアタ』です。お湯を入れたマグカップに1滴落とし、ゆっくりと深呼吸をしてみてください。ウイルスに抵抗する効果に加え、咳を鎮め、喉の違和感を押さえてくれます。ラベンサラには眠りを誘う作用もあるので、ティッシュ¹

¹に垂らして枕元に置けば、ゆっくりと身体を休め風邪の治りを助けてくれるでしょう。ユーカリには多くの種類がありますが、作用と香りの穏やかなユーカリ・ラディアタが使いやすいでしょう。まだまだ、寒さは続きます。マスクにも精油を1滴、ぜひお試しください。

脳いきいきクラブ
..... 開講 ご案内

「脳いきいき5ヶ条」を活用した認知症予防教室です
日時：2013年4月～13年10月--全8回
毎月 第3火曜日 午前10:00～12:00 (修了式を含む)
場所：神戸医薬研究所 3F会議室
参加費：5,000円 学習資料、お茶、おやつ等
定員：20名 (先着順)

※出前相談会を随時募ります。

事務所在室時間のお知らせ

毎週（火）より（金）迄	
午前 10～12時	午後 1～3時
火曜日 /	○
水曜日 /	○
木曜日 ○	○
金曜日 /	○

編集後記 ●●●●●●●●
NEWS新年号が出来ました。昨年秋の公開講座や相談会の報告など、皆さまによるこんで読んで頂ける記事になるよう心掛けておりますが、ご意見、ご提案などありましたら編集部までご連絡ください。