



# 健康教室のご報告



9月21日はアルツハイマーデーということもあり、今回の健康教室は、オレンジカフェ～認知症を知る1日～と題して、御所ライフ前のランチにて開催しました。

当日は、10時から「認知症度の測定と認知症予防」13時から「徘徊感知機って？」13時半から「知って得する 誤嚥にナラん体操！」14時から「レッツ！おやつ作り」と内容も盛りだくさんでしたが、みなさんそれぞれ興味のあるプログラムに参加していただきました。

「認知症度の測定と認知症予防」では、もの忘れと認知症の違いや症状、また認知症の方に対する関わり方のポイントなどについてお話しをさせていただきました。続いて御所市地域包括支援センター 久保氏よりタッチパネルで行う『もの忘れ相談プログラム』の説明があり、お一人ずつ認知症度の測定をしていただきました。結果をみて安心される方が多かったです。久保氏からの「定期的に検査する事が大切です。」というお話に、参加者から「また半年後にお願いしたい。」との声が出ていました。



お昼休憩を挟み、「徘徊感知機って？」では、GPS型徘徊感知器「ITSUMO（いつも）」をユースフルブレイン 岡本氏に説明していただきました。参加者から「以前 近所の認知症の方が行方不明になり、町全体で探しに行ったことがあった。あの時、こんな器械があったら、すぐに探すことができたのに…」と話されている方もおられました。「誤嚥にナラん体操！」を行った後は、「わらび餅作り」を皆さんで行っていただきました。「昔は家族も多かったので、わらび餅をよく作ったが今は一人だから作ることがない。」と、みなさん一緒にわらび餅を食べながら、話しも弾んでいました。また「こうやって外に出て、みんなと話しをするのは楽しい。みんなも出てきたらいいのに…」と、外出して身体を動かし、コミュニケーションを楽しむことが 認知症予防に繋がるということを実際に体感していただけたのではと思います。最後に半年後のオレンジカフェ開催を約束して健康教室は終了しました。

今後、ランチがもっと地域のコミュニティの場となるように働きかけ、認知症の方やご家族も集っていただける場所にしていかなければいけないと感じた健康教室でした。