



健康教室のご報告



8月の健康教室は、松本あすか言語聴覚士を迎え今月の公開研修会でも開催された「五感を刺激し、脳を活性化！」～明日から使える認知症予防～を掖上地区の人権センターで開催しました。専門職が多い公開研修会の参加者とは異なり、ほとんどが地域の皆さんでしたが、中には公開研修会に参加された方に勧められて参加して下さった方もおられました。



初めに認知症予防のお話があり、そのあと今回のテーマである五感を刺激し、脳の活性化を図るゲームやクイズ感覚の視覚リハビリを行いました。真剣かつ楽しく、積極的に取り組んでおられ、公開研修会とはまた違い、地域の皆さんの楽しい集まりの場となりました。

今回の健康教室では、「他者と楽しくコミュニケーションをとること」が認知症の予防になること、また、このような場に集うことが、「五感を刺激し、脳の活性化」に繋がることを伝えさせて頂きました

地域に「鴻池会」の専門性を発信し、健康や介護予防に役立てていただける健康教室が開催できたと感じた健康教室でした。

鴻池荘在宅介護支援センター 中尾幸子



他者と楽しく
コミュニケーションを取りながら
五感を刺激する事が大切です。

