



地域包括・在宅介護支援センター

健康教室のご報告



2月は地域包括・在宅介護支援センター公開講座として、第1部は認知症サポーター養成講座第2部は介護予防・健康教室として開催させて頂きました。

第1部では、キャラバンメイトによる劇と講話で、認知症の方の思いや、周りの人の接し方などをわかりやすく伝えていただきました。

その後、認知症サポーターとしてすでに地域で活動しておられる方々によるディスカッションが行なわれました。サポーター養成講座を受講しようと思ったきっかけや受講後の意識の変化などについてお話を頂きました。その中では、「認知症を理解することで聞き上手になれた」「地域の方々に対して、自分たちにできることはないかを考えるようになった」「認知症の方や家族の気持ちを考えることができた」「もっと認知症のことを地域にひろめたい」「サポーターが増え、やさしい気持ちを持ってもらいたい」など、今回の受講生の皆さんに向けて先輩サポーターとしての思いを伝えて頂きました。地域で活動されているサポーターの方のお話を直接伺えたことは、これからサポーターになる皆様方にとっても、講座を開催する側にとっても、励みになる良い機会となりました。

第2部では、「いつまでも元気で暮らしたい!」～予防の大切さ 地域で実践～とのテーマで鴻池荘訪問リハビリテーション森下理学療法士より、介護予防について伝えさせて頂きました。

日本は、世界でも類をみない長寿社会ですが、寿命が延びる事と元気で長生きできる事が比例しているわけではないことなどが伝えられました。要介護に陥る危険が高いが、まだ健康を維持している状態である「フレイル」の段階で改善・悪化予防の取り組みを行なうことが、介護予防には効果的ですが、運動習慣だけでなく、仲間とのふれあい、支えあいが重要なポイントであるとのことでした。

続いて、御所市地域包括支援センター橋氏より、御所市内でも多く開催されている「いきいき百歳体操」が紹介されました。DVDをみながら、ゆっくりですがじわじわと効いてくる動きを参加者全員で体感しました。体操をきっかけとして、筋力アップだけでなく新たな地域の「通いの場」となるように、市も応援しているとのことでした。

普段より長時間にわたって開催された講座でしたが、時には笑いながら、時には真剣に、こころもからだも動かすことができた時間だったと思います。認知症の方にもやさしい地域づくり、またこれからも元気に過ごすための介護予防への取り組みの第一歩となったのではないかと思います。

鴻池会居宅介護支援事業所 光成 佳緒里

