



介護予防教室に講師としてお招きいただきました



「神戸町介護家族と仲間たち」の皆さん

今年度の総会の後、「病気と予防について」というお題をいただいておりますので、皆さんの関心が深い認知症について、ケアマネジャーと認知症に詳しい看護師のふたりで行って参りました。

まずは、頭の体操から「1・2・3ポツ、5・6・7・ポツ…」と足踏みしながらカウントして手を叩く、コグニサイズの初級編です。体も頭も熱くなってきたところで「認知症とは」という医療的なお話でクールダウン。

そして認知症か老化現象か、【クイズ・どっちでしょう？】

皆さん「認知症！」「老化現象！」と大きな声で答えていただき参加された方々の知識の高さに驚きを感じました。

認知症のおさらいをしたところで、寸劇。食べたばかりなのに「まだご飯食べてない」という姑にお嫁さんは何と言ったらいいのでしょうか？

最後に予防する事の大切さ、それは健康にも十分注意が必要。そして困った時に相談するには…と盛りだくさんの内容で、皆さんの熱心さに圧倒されつつ認知症の人を支えるご家族や、地域の方々と楽しい学びの時間を過ごさせていただきました。

(平成 28 年 4 月 14 日 神戸町ふれあいセンターにて)