

地域で『鎌倉市介護予防教室』開催



講師の金山氏

コグニサイズで楽しく認知症を予防しましょう！

平成三十一年三月十三日 寺分町内会館で介護老人保健施設千の風・川崎の金山氏をお招きし、介護予防教室(内容はコグニサイズ)を行いました。主に寺分町内にお住まいの方、十八名が参加され、顔見知りの方同士、楽しくコグニサイズを行いました。終了時のアンケートでは、参加された方全員が「大変良い。」、「今後も参加したい。」と回答されていました。

町内会館で「近所さんと楽しくコグニサイズ！」

鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

『鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉』は高齢者のよろず相談所です。医療・介護・福祉に関するご相談がありましたらお気軽にお声かけください。



足踏みをしながら「しりとりにゲーム」
みなさん、脳が活性化！

地域包括支援センターでは、生活支援コーディネーターと共に、今後も町内会館など、皆様の身近な会場をお借りして講座を開催し、地域での健康づくりや介護予防の取り組みを応援してまいります！



椅子に座って全身の準備体操

みんなで元気に！！



コグニサイズの紹介

- ★コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。
 - ★有酸素運動と脳の賦活する課題を同時に行うことで認知機能を向上させ、認知症の予防につながります。
 - ★例えば…足踏みをしながらしりとりをしたり、歩きながら100から数字を減らして数えるなどです。
- 料理や掃除をしながら歌を歌うなども効果的です！



第45号
春号
鎌倉市
地域包括支援センター
湘南鎌倉
発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013



【担当地域】
山崎
梶原
(一丁目～五丁目)
寺分
(一丁目～三丁目)

こんなときは地域包括支援センターへ ～認知症かな？どこに相談すればいい？～

私、最近、物忘れが多いかな

最近、お父さん性格変わったなあ

これって認知症？
心配…

認知症は早期発見・早期治療は非常に重要です。治る病気や一時的な症状の場合、また薬で進行を遅らせることも可能な場合があります。地域包括支援センターでは認知症地域支援推員を中心に認知症の変化に応じて適時、適切な医療や関係機関、必要な制度等をご紹介します。「あれ？認知症？」と思った時は…地域包括支援センターにお気軽にご相談を！

