

平成 30 年 2 月 5 日

## 第20回 市民公開講座を開催しました

### 「知っていますか？ 「認知症の話」」

平成 30 年 1 月 20 日（土）当院南館 8 階会議室で市民公開講座を開催しました。気温は低く厳しい寒さだったものの、晴天に恵まれた日でした。当日は、109 名の参加がありました。

今回の講座は、3 演題でした。1 題目は、老年精神科部長の鵜飼克行先生による「知っていますか？ 認知症の話」でした。認知症の原因となる病気は 100 種類以上あると言われ、認知症の症状は原因の病気によって異なり、そのなかには物忘れ症状が無い認知症もあります。認知症の治療には日々の

生活の工夫や改善が有効で、「運動」「知的活動」「食事」「睡眠」を意識的に、積極的に改善させる努力が大切であると教わりました。

2 題目は、認知症看護認定看護師の加藤貴代さんによる「あなたはできますか？～認知症の人への対応～」でした。ご自身が認知症の祖父とどう関わったかという経験談や、認知症の人への関わり方を、簡単な認知症チェックやクイズ形式で、参加者に考えてもらいながら進めていました。

3 題目は、作業療法士の玉木聡さん、渡邊桃子さんによる「認知症予防体操」でした。「か・み・い・い・だ体操」など、頭で考える「認知課題」と体を動かす「運動課題」を同時に行う体操を行いました。参加者は笑顔で、頭をフル回転させながらも楽しく体を動かしていました。

3 演題に対して参加者からは、「話し方がやさしくわかりやすい」「アルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症の違いが分かった」「クイズ形式で楽しめた」「認知症の父の介護に役立てたい」「予防体操がとても参考になった」など様々な感想をいただきました。ありがとうございました。



#### 第 21 回市民公開講座 いきいき（息活き）ライフを目指して

日時 平成 30 年 5 月 19 日（土） 13:30 開場 14:00 開演 座長 総合上飯田第一病院 内科統括部長

演題 1. 「息切れ、咳で困っていませんか？」 総合上飯田第一病院 一般内科医長 中村 さつき

演題 2. 「やせずに元気！ 食事で体力づくり」 総合上飯田第一病院 管理栄養士 藤田 寛子

演題 3. 「知ってほしい！ 呼吸リハビリのたいせつさ」 総合上飯田第一病院 理学療法士 柳澤 卓也

3月1日(木)  
申し込み開始です

参加方法は、院内ポスター、ちらし、ホームページ等でお知らせいたします。

みなさまの参加をお待ちしております

