



認知症サポートデイ～オレンジケア in 渋川・北群馬～が開催されました

昨年11月7日、「認知症とともに生きる」をテーマに、認知症サポートデイが渋川市民会館で開催されました。このイベントは認知症になっても心配のない地域を目指し、群馬県認知症疾患医療センター 田中病院をはじめとする地域の医療・介護専門職の団体、地域包括支援センター、行政関係者が中心となり実施いたしました。

認知症はだれにでも起こりうる病気です。このイベントが認知症になっても本人や家族を支える場所があるということを知ってもらえるきっかけになれば…と思います。



当日の様子

講演「認知症とともに生きる」

群馬大学・名誉教授 山口晴保先生をお招きし「認知症とともに生きる」ポイントを教えていただきました。

認知症になりにくい人の特徴とは…

- ・運動をする人
- ・前向き(ポジティブ)思考の人 だそうです。

心配性の人は認知症リスクがなんと3倍になるという研究結果もあるとのこと。

講演では物事を前向きに考えるよう変換する方法なども伝授していただきました。



コグニサイズ～認知症予防体操～



コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが考案した頭を使いながらする体操です。

参加者の方にはステップを踏みながら3の倍数で拍手」するなどの体操にチャレンジしていただきました。

当センターのYouTubeチャンネルでもコグニサイズの動画を配信しています。ご活用ください。



ハッピーエンディングノート書き方教室

もしも…の時に自分の想いを大切な人に伝えるためのノートの書き方を学びました。



VR認知症フレンドリー講座

この講座は認知症の方が見ている世界をVR(仮想現実)で体験し、少しでも当事者の気持ちに寄り添えたらということで企画いたしました。

講座ではVR体験のほか当事者のインタビュー映像を交え、どうしたらよいのかを考えました。

当事者の方から「何もできない訳ではない。周りの人の優しさが本人の自立を妨げている場合があるのを知ってほしい」という言葉がありましたが、当事者が本当に望んでいることを手助けできるよう心がけたいと思います。



相談・展示コーナー



専門職による認知症・お薬・介護・高齢者の運転に関する相談や、認知症の方をサポートする活動などの展示を実施いたしました。

来年も開催を予定しております。ぜひ、お出かけください。

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川(長塚町) 1760-1

渋川ほっとプラザ2階

TEL: 0279-26-3990 / FAX: 0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索

<https://renkei-shibukawa.secure.force.com/>

