

## 西二和グリーンハイツで住民対象の認知症・介護予防の集いを始めました！

こんにちは 南部地域包括支援センターの保健師の渋谷です。  
酷暑の中、独居で室内で倒れていた高齢者の方を、マンション管理人や民生委員さんと連携することで、救急搬送し、元気になり無事リハビリを経て自宅に退院することが出来ました。

このご縁をもとに、このマンションの抱える、高齢化と孤立化の問題の対策として、マンションの集会室を借りて、認知症・介護予防の集いを始めてみる事になりました。

民生委員さんが、独居高齢者にチラシのポスティングや声掛けを担って下さり、9月22日(金)管理事務所の集会室を借りて、1時間程の集いを開催。  
初回は民生委員さんと、3名の住民の方が参加されました。

- ・包括支援センターの役割や機能
- ・介護予防としての交流や会話。運動機会の重要性
- ・保健師より「フレイル予防」について30分程度話しました。

参加された方の運動習慣や食習慣等を共有したり、一緒に運動をして、楽しい雰囲気の中で行う事ができました。

感想を伺ってみると、次回も開催して欲しいとの希望があり、毎月第4金曜日の14時～1時間程度継続開催することとなりました。

次回以降のリクエストとして「今後も体操があるとよい」「コレステロールを下げる食事の話が聞きたい」「次回は友人を誘ってみる」など、前向きな意見を頂きました。

今後は心配な高齢者夫婦への勧誘や参加者からの声掛け等をしてもらうことで、少しずつ参加者を増やしながらか、関心がある話題を含めて健康意識・介護予防の啓発活動をして行きたいと思えます。

🍀 次回 10/27 (金) 14:00 から開催予定です。



西二和グリーンハイツのみなさん、

### 認知症の予防しませんか？

いつまでも健康で暮らすに、元気なうちから  
介護・認知症予防の集いに参加しましょう！  
人と繋がること、社会に参加することも重要です！

👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤

場所：船橋西二和グリーンハイツ 集会室  
日時：9/22 (金) (毎月第4金曜日) 14時～1時間程度  
対象：65歳以上の方で健忘や認知症に不安のある方  
内容：軽い体操・ミニ講話・脳トレ・おしゃべり等  
(南部地域包括支援センターの保健師や事務所の職員等)  
費用：参加料は無料です！

脳は使わないと各エネモードになり、「脳の伝達物質」が減ってしまう。運動や会話、歯を使うことを楽しく笑顔でやりましょう！

鎌ヶ谷市南部地域包括支援センター  
☎ 047-441-7370



鎌ヶ谷市南部地域包括支援センター



☎ 047-441-7370

