

## 2019 年度箕面シニア塾

先日、7月23日に箕面市中央生涯学習センターにて、箕面シニア塾 認知症予防トレーニングであたまとからだをほぐそう！コースの第2回講座を昨年に引き続き、当院リハビリテーション科が担当しました。

本コースは全6回あり、当院と千里リハビリテーション病院、彩都リハビリテーション病院のそれぞれのリハビリテーション科が2回ずつ行なう予定です。

今回は「認知症の関連疾患など」というテーマについて講義を行ない、その後、認知症予防の為に指体操や脳トレーニング、グループワークを参加者とともに行ないました。

参加者は60～80歳代の38名であり、男性10名、女性28名でした。

講義では、参加者の皆様方、熱心に聞いておられ、時に頷いたり、メモを取られたりされていました。その後の指体操や脳トレーニングでは、参加者全員が当院スタッフと一体となって盛り上がりました。最後のグループワークでは、参加者の方の健康自慢について話しあっていただきました。皆さん健康に対する意識も高く、習慣で取り組んでいる運動などを発表されていました。

当院リハビリテーション科としては、地域の方々へこのような講座を行なうことは昨年度より実施させて頂いており前回の反省点を活かし、より参加者の皆様に楽しんで頂ける内容にバージョンアップできたと思います。また当院スタッフにおいても非常に大きな経験となっており、このような外部活動は今後も続けていき、皆の成長に繋がればと考えています。

次回は第5回の講座(11月5日)を担当する予定となっています。今回の流れのまま、さらに良い講座を行なえる様に準備していきます。



< 講義 >



< グループワーク >