NPO法人 認知症予防ネット神戸

いつまでも いきいき 暮らすために N・E・W・S

秋 号 Vol.9

24年度　10月　石巻支援報告

10月19・20日と石巻市河北地区の仮設住宅、追波川河川団地・大森第３・第4団地において「認知症予防もの忘れ相談会」を開催しました。

追波川河川団地と大森第4団地は今年の7月に伊藤・松井両氏が訪問しており、懐かしい顔にも出会えたようです。

3ケ所の仮設団地では伊藤氏の「認知症と予防について」の講話に続き、タッチパネルによる「脳いきいき度チェック」を行い、必要のある方には、更にＭＭＳＥテストを実施しました。

延べ25名の参加があり、いずれも認知症に対する関心が高く、自分でもいろいろ勉強されている方もいらっしゃいました。

19日は社会福祉協議会や医療関係の職員・市の保健師さんも同席して下さり、今後、医療等への橋渡しや見守り支援等にむけての準備も始まっています。

仮設団地内は新居を見つけ出て行く人、まだ、終の棲家が見つからずにいる人と、悲喜交々の状況にあり、精神的に不安定な状態にある人も多くみられます。

今後は、この支援を継続していく上で、どのように引き継いでいくかが課題となってきます。環境の変化は認知症の人ばかりでなく、高齢者にとっても大きなストレスとなりかねません。認知症予防を通じて、人々の交流の輪が広がり、いつまでも「脳いきいきが保てる支援」が継続出来るよう応援ができればと思います。

神戸老人ホーム　池田真知子

認知症予防と 第2次物忘れ相談会

日　時：2012年11月18日（日）
9：30～12：00
場　所：社会福祉法人神戸老人ホーム
参加費：500円　募集人員：30名

認知症についての講演
講師：国立長寿医療研究センター
もの忘れセンター部長　櫻井　孝　先生
その他　面接式スクリーニングテスト
医師面談（必要時）

※出前相談会を随時募ります。

脳いきいきクラブ
開講 ご案内

「脳いきいき５ケ条」を活用した認知症予防教室です

日　時：2013年4月～13年10月--全8回
毎月 第3火曜日 午前10：00～12：00（修了式を含む）
場　所：神戸医薬品研究所　3F会議室
参加費：5,000円 学習資料、お茶、おやつ等
定　員：20名（先着順）

脳いきいき教室・脳いきいきクラブ 同窓会　報告

同窓会は9月15日（土）参加者8名と美味会4名、総勢12名ではじまりました。

美味会の皆さんの腕によりをかけたメニューは「さんまの塩麹ロール味噌トマトソースがけ、人参とサツマイモご飯、いきなり団子風、大根のさっぱりお浸し」です。

美味しいお料理に舌鼓をうちながら、楽しい2時間を過ごしました。

暮らしの智恵

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

アロマセラピー＝アロマで森林浴＝

アロマコーディネーター　松井　左知子

森林に入ると、清々しく思わず深呼吸をしたくなる感覚を覚えます。それは、森の木々から発散される芳香成分に空気を浄化したり、気分を落ち着かせる効果があるからです。

アロマセラピーで使用する精油には、シダー・パイン・↗サイプレス・ジュニパー・もみ・すぎなど、木の香りも多くみられます。

お部屋や浴室に、香りを漂わすだけで、森林浴と同じ効果を得る事ができます。

お試し下さい。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊