



★秋号から新しく賛助会員（団体）様をご紹介するコーナーを設けました。

賛助会員（団体）

分田 玄瑞診療所 ご紹介

賛助会員（団体）紹介シリーズ 2

当診は平成3年に父が開業し、平成16年7月に私が継承し、9年が経ちました。この間当診待合室での脳いきいき教室の開催をはじめとして認知症予防ネット神戸様にはいろいろとお世話になっています。

プライマリケア医として日常診療に従事する中で認知症は避けて通れない疾患となってきました。数年前から認知症の勉強をする中で大学の1年先輩の河野和彦先生と25年ぶりに再会しました。先生は20年以上にわたる認知症診療の経験を基にコウノメソッドを提唱、公開されています。その考え方に目から鱗の思いで先生の多くの著作やブログ*を読み勉強してきました。

認知症への対応は医療介護福祉のネットワークなしでは不可能で、高齢化社会による認知症患者の増加に対しより広範囲な強固なネットワークづくりが求められ専門医だけではなくプライマリケア医が日常診療で診ていく必要があると考えています。当診も微力ながらコウノメソッドの普及に努め、認知症予防ネット神戸の皆様と協力し地域の医療介護福祉のネットワークの発展に努めていきたいと思ひます。これからもよろしくお願ひ致します。



*ドクターコウノの認知症ブログ <http://dr-kono.blogzine.jp>



脳いきいきステップアップ講座 ご案内

内容

- プログラム① 有酸素運動とストレッチによる筋力アップと転倒予防教室
- プログラム② 新しいことや懐かしいことを体験する教室
- 共通課題 認知症予防にいい生活習慣

日時 毎月1回 第3月曜日 午後2時～4時
プログラム①と②を隔月で実施

参加費 1回 1000円（プログラム②は若干の材料費が要する場合 お願いする場合があります）

会場 プログラム①運動教室（ビュータワー住吉館ギャラリー・区役所西側）
プログラム②体験教室（法人事務所）

担当 伊藤米美・稲波悦子・松井左知子

●今後の講座予定

1月20日	お正月遊びとお茶の会 ②	3月17日	春のプチアレンジフラワー②
2月17日	運動プログラム①	4月21日	運動プログラム①



12月16日(月)「脳いきいきステップアップ講座」は14人のご参加で始まりました。まず一人づつ血圧測定を行ない、転倒防止やバランスを保つためのストレッチ運動、タオル体操、有酸素運動を兼ねたステップをしながら脳の活性化をはかる運動などを行ないました。

参加の皆さんは軽く汗をかきながらとても楽しそうでした。ご興味のある方はぜひご参加ください。

● 問い合わせ先 認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Merry Christmas クリスマス同窓会

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



12月13日（金）、脳いきいきクラブ・脳いきいき教室同窓会を友の会と合同で開催しました。ご参加の25名のみなさんはとても若々しく、久しぶりのジャンケンゲームに大盛り上がりとなりました。これからも、このような集いの場に参加して脳いきいき生活を続けようねと語っておられました。

