

認知症予防と物忘れ相談会 報告



23年11月、今年度の物忘れ相談会を2回実施しました。二次相談会には新たに、10月の講演会でご講演いただいた神戸大学認知症疾患医療センターの山本泰司先生にもご協力いただきました。

- ・ご夫婦や親子などご家族での参加が増えた事
- ・専門医への相談を持っての参加が増えた事 です。

認知症への不安や治療や介護の悩み、今後どう支えあっていくのか等熱心なご相談がありました。また、10月からは地域に出向いての出前物忘れ相談会の取り組みもスタートしました。

一次相談会 11月6日(日) 神戸老人ホーム



- ・講演「認知症について」
講師 東神戸病院神経内科
もの忘れ外来担当医
千古吉孝 先生

- ・成年後見制度等の活用等の
紹介・相談
講師 石古司法書士事務所
石古 暁 先生

- ・物忘れ相談プログラムによる
スクリーニングテスト
- ・予防教室案内



講演は ①認知症を正しく理解しよう。
②認知症は早期発見、早期治療が大事。
③認知症にならないためには予防が大切。
以上の内容でわかりやすくおはなしいただきました。

二次相談会 11月27日(日) 神戸老人ホーム

- ・講演「これだけは気をつけよう！
もの忘れの早期発見と認知症予防」
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

- ・医師による面談
国立長寿医療研究センター 櫻井 孝 先生
神戸大学認知症疾患医療センター 山本泰司 先生
- ・MMSEテスト
- ・予防教室案内



櫻井先生の「これだけは守ろう3つの提案」

- 1) バランスの良い食事をしっかり食べて
- 2) 天気の良い日には30分歩きましょう
- 3) 一年に一度、物忘れチェックを！



※ 一次相談会には34名、二次相談会には25名の方が参加されました。
出前相談会は現在までに住宅の集会所や介護の事業所4ヶ所で
開催しました。

- ・出前相談会の開催ご相談は、法人事務局までご連絡ください。



寒さ厳しいこの季節、ゆっくりと湯舟につかって身体を温めましょう
アロマコーディネーター 松井 左知子

血行を良くしてくれる精油、レモングラス・サイプレス・ジンジャーなどを加えたアロマバスにすればより効果的です。
ただし、精油は水やお湯には溶けません。原液が皮膚に[↑]ついて炎症を起こさないように、大さじ1~2杯の重曹や塩に精油を5滴ほど加えてから浴槽に入れ良く攪拌してください。ハチミツに混ぜてもいいです。肩こりや足のむくみ改善にもおすすめです。
