

## 2019 年度箕面シニア塾 報告書

先日、11月5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5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回ずつ行ないます。

今回は「認知症に対する脳トレと栄養・口腔ケアの効果」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、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、参加者の皆様から積極的な質問もあり、熱心に聞いておられました。

途中、回想法を用いてイントロクイズを行なったり、グループワークでは、絵を用いた伝言ゲーム、認知症予防レシピを考えるなどを行なってもらい、参加者の方々と交流を図りました。皆様、意欲的で大いに盛り上がり、非常に楽しい講座となりました。

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昨年度以上に、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、スタッフの成長とともに地域の方々に当院を知って頂くことに繋がればと考えています。



< 講義 >



< グループワーク >