

## 平成 30 年度 箕面シニア塾

平成 30 年 10 月 24 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各 2 回ずつ担当しています。

今回は「認知症予防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ました。参加者は 60～80 歳代の 40 名(男性 12 名、女性 28 名)でした。

講義では、認知症予防の為に脳トレ(知的活動)と栄養や口腔ケアとの内容から、受講された方にとって興味深い内容であり、皆さん真剣に聞いておられました。途中、参加されている皆さんのコミュニケーションを図る目的も併せて、普段実践しているお勧めの健康法や認知症予防に効果的な献立を考えるグループワークも実施し、大いに盛り上がりました。

本年度、箕面市から依頼があったことで参加が実現した今回の「シニア塾」ですが、当院のことを地域の方々に知って頂けたことと、当院スタッフが地域の現状や元気な高齢者の方々に直に接することができたことは大変、意義があったと感じています。

今後も依頼があれば参加協力させて頂くことで、地域への発信を継続し、我々の成長にもつなげていきたいと考えています。



< 講義① >



< 講義② >