

2020年度 なないろ通信3



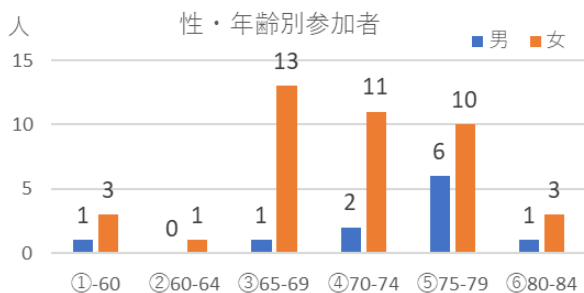
第3回公開講座を開催しました！

テーマ「介護予防について学ぼう」

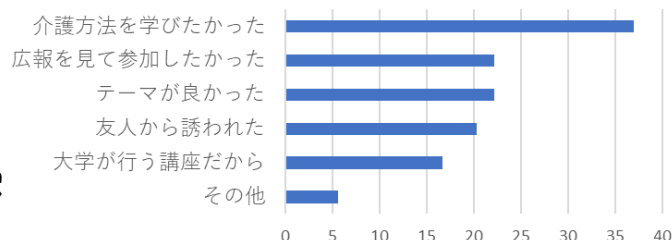
講師：内野聖子看護学科教授

岐阜医療科学大学可児キャンパス

2020年9月19日(土)



講座参加理由（複数回答）

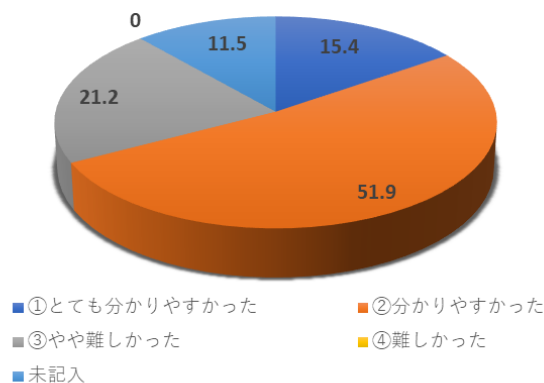


個人の感想です



- ・認知症予防には赤ワインや緑茶を1日2杯以上飲んだり、カレーを食べることが良い等の研究があることが衝撃でした。初めて知ることが沢山あり良い時間が過ごせました。もっと色々な事を学んでみたいと思います。
- ・介護予防の回想法の声掛けに興味がありました。
- ・講座の内容はとても分かりやすかったです。
- ・希望ですが、動きなどを入れた講座があったらと思います。今日は有難うございました。
- ・もっと若い時に勉強したかった。足腰が弱ったが、毎日少しずつ運動して、社会とのつながりを維持していきたい。

本日のお話は分かりやすかったですか？(%)



地域住民の皆様：53名 オブザーバー：帷子地域包括支援センター：斎藤保健師、可児市高齢福祉課 柴田係長、 大学スタッフ：薬袋、橋本、佐藤、小嶋、 学生ボランティアサークル学生2名

今回は介護予防を学びました。参加者の中に、現在介護をしておられる方も40%弱おられました。毎日大変だと思います。また、自分のことを思うと、やはり認知症にはできる限りなりたくないものです。認知症予防に良いものはワイン、緑茶、カレーなど研究結果を示していただきましたので、飲みすぎや食べすぎないように少しずつは取りたいと思いますね。

事前準備が悪くて、DVDの音声が出なかったなど、担当者として反省です。



次回は10月「身近な環境汚染と健康リスク」です。身近な環境汚染物質と健康リスクは何なのかなど、安心して生活できるように一緒に学びましょう。

なないろルーム担当：橋本廣子