



# ひまわり通信

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり粟生発行 NO75  
2021年8月

街デイ・運動教室で  
保健師、歯科衛生士、理学療法士  
による講話を実施しました

## ・心と身体の健康のための ミニ講座を行いました

今期より街デイでも、箕面市高齢福祉室の歯科衛生士、保健師のかたによるミニ講座を開催し、受講していただくことになりました。



「ベロの模型を使って舌を清潔にすることが大切なことを聞き私も実行しなければと思いましたが、つい…なんてね。がんばります」

「暑い夏を乗り切るために脱水症に注意しなければと思いました」  
(参加者の声)

## ・運動・認知症予防教室では 理学療法士による講座が行われました

運動・認知症予防教室では理学療法士による運動機能向上のための運動方法の実践が行われました。



さすがに理学療法士です。身体の機能をしっかり、説明しながら実践で示してくださいました。参加者の方も頑張って身体を動かしていました。

「日頃つかってないところを一生懸命使ったので、そのせいか夜中、足がつった。でもわかりやすくてよかったわ。また来て欲しい」

「大きな声で説明してくれて、教えるの上手やね」など、好評でした。松下ファンが増えましたよ。ありがとうございました。

## ・認知症予防リーダ講座(3回連続講座) 運動教室スタッフ2名が参加

認知症予防の知識や実戦方法など、ひまわりの運動・認知症予防教室に役立つ3回連続講座にスタッフの有方さん、小原さんに参加してもらいました。

2人から参加の感想が届いています。

3日間、認知症予防リーダー講座に通わせて頂き主に認知症の症状、原因、声かけの仕方、予防について学びました。特に認知症予防の体操をいくつか教えて頂いたのですが、頭と身体を同時に使う二重課題(デュアルタスク)を続けることで、予防効果がかなり高まるそうです。早速ひまわりの体操に取り入れてやっていきたいと思います。  
(小原)

認知症予防教室に参加して一番印象に残ったことは、新しい事にチャレンジすることが脳を刺激し活性化にもつながり、認知症予防につながるという事でした。

出来ても出来なくても構わないからやってみる事が大事だと言う事がよくわかりました。

毎週火曜日の運動教室の中で、今回教えていただいた事を少しずつ採り入れていこうと思っています。

ご参加お待ちしております。  
(有方)

長引く豪雨と先が見えないコロナウイルスの感染再拡大に不安な日々が続いています。

少しの安心材料はワクチン接種がみなさん、ほぼ終わりかけていることでしょうか。



マスクにフェイスシールドは暑い夏に苦痛です。1日も早く元の生活に戻りたいものです。