

「高齢者・家族応援講座2」を開催しました



平成23年2月15日、3月1日・15日「高齢者・家族応援講座2」を開催しました。

第1回は、高松市保健センターの保健師を講師に迎え、「高齢者の健康づくり」というテーマで、認知症の予防や認知症の上手な付き合い方を学びました。

認知症を予防するために、「3食バランスよく食べる」「有酸素運動で脳の血流をよくする」「メリハリのある生活をする」「人をあてにしない」など、日常生活でのポイントを教わりました。また後半は、セルフマッサージと「のびのび元気体操」をして、リフレッシュすることができました。

第2回は、高松市地域包括支援センターの栄養士と理学療法士を迎え、自宅のできる介護予防について学びました。

まず、「いつまでも自立した生活を送るために、食べることを大切にしましょう。」と、栄養士さんからお話がありました。次に、「積極的にからだを動かしましょう。」と、理学療法士さんが筋力を向上させるための軽い運動をいくつか教えてくださいました。

「からだは使わないでいると機能がどんどん衰えてしまいます。軽い運動を続け、介護予防に励んでください。まずは、おっくうがらないこと！！これが、介護予防の第1歩です。」と、おっしゃっていました。



第3回は、高松市消費生活センターの消費生活相談員を迎え、高齢者に多い消費者被害の主な手口と撃退法について学びました。

架空請求・還付金等の詐欺・振り込め詐欺・点検商法・利殖商法・多重債務など、最近様々な手口による被害があるようです。受講生は、「覚えがなければ支払わない！」「携帯電話は持っていないと答える！」「身分証の提示を求める！」など、それぞれの手口に対する撃退法について教わりました。「とにかく、犯罪や悪質商法でだまされないように、家族や地域の人みんなで守りましょう。もし困ったときは、早めに相談をしてください！」とのことでした。

