

# 認知症カフェを開催しました

第 105 回 令和 6 年 8 月 21 日 (水)

NO. 104

毎日暑い日が続いていますが、みなさん変わりなくお過ごしでしょうか。適度な空調管理とこまめな水分補給などをこころがけ、熱中症を防止しましょう。

今月は認知症のご本人、ご家族、地域にお住まいの方など 20 名の方にご参加いただきました。また福祉の資格取得を志す大学生さんも実習として、ぼ〜れぼ〜れのひとときを一緒に過ごしました。



## 講話「フレイル予防～いつまでも元気で～」

人生 100 年時代といわれる昨今。いつまでも元気で自分らしく過ごすことができるよう、健康寿命を延ばすことが大切といわれています。本日は、大塚製薬さんのご協力のもと、フレイル予防の勉強会を開催。「栄養・運動・社会参加」を意識して日頃の生活を見直すことができました。健やかで豊かな生活を送るため、元気なうちからフレイル対策を始めましょう。

## 認知症サポート医相談会

市医師会より認知症サポート医 竹中医院 加藤悟司先生にお越しいただき、フレイル予防について更に詳しくお話をいただきました。



筋力を維持するため、日々の生活の中で出来る体操を教えてくださいました。家事の合間などちょっとした隙間時間に行うことで、無理なく継続できるのではないのでしょうか。



\*\*\*次回開催予定\*\*\*

と き/令和 6 年 9 月 21 日 (土)  
13:30~15:30  
※時間内は出入り自由です  
ところ/奥の細道むすびの地記念館 多目的室 1  
参加費/おひとり 200 円

\*\*\*お知らせ\*\*\*

9 月のぼ〜れぼ〜れは、  
認知症サポート医相談会およびイベントの開催  
時間の変更を予定しています。  
・サポート医相談会 13:45~14:15  
・サククス演奏会 14:30~15:15

運営/公益社団法人 認知症の人と家族の会 岐阜県支部  
お問い合わせ/大垣市役所 高齢福祉課 包括支援グループ ☎ 47-7416

— 法務省 人権啓発キャッチコピー — 「誰か」のこと じゃない。

