

追加資料

平成 29 年度一般介護予防事業実施状況・・・・・・・・・・ 1～8

平成 29 年度介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービス C）
実施状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9～13

広報なかの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14～17

「粹」介護予防のかわら版

認知症を考える会・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

平成29年度一般介護予防事業 わかがえり教室 実施状況

- | | | |
|---------|------------------------------------|---------|
| 1 参加者数 | 実人数 | 1 0 6 名 |
| | 延べ人数 | 8 6 7 名 |
| 2 回数・会場 | 全 1 2 回 × 5 会場 | |
| | (保健センター 2 会場、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター) | |
| 3 委託先 | 長電スイミングスクール中野 | |

4 実施状況

(1) 身体・体力測定改善者数と改善率

会場			5会場	中野市 豊田文化センター	中野市 保健センター1	中野市 保健センター2	中野市 西部公民館	中野市 北部公民館
体測定実施数			72人	18人	15人	16人	12人	11人
種目	BMI	改善者数	28人	8人	9人	6人	4人	1人
		改善率	38.9%	44.4%	60.0%	37.5%	33.3%	9.1%
	立ち上がり	改善者数	17人	3人	4人	6人	3人	1人
		改善率	23.6%	16.7%	26.7%	37.5%	25.0%	9.1%
	2ステップ	改善者数	51人	12人	11人	14人	6人	8人
		改善率	70.8%	66.7%	73.3%	87.5%	50.0%	72.7%
	ロコモ25	改善者数	42人	9人	7人	11人	6人	9人
		改善率	58.3%	50.0%	46.7%	68.8%	50.0%	81.8%
立ち上がり 1回目両脚のみのうち 2回目で片脚成功		両脚のみ	38人	8人	7人	7人	9人	7人
		片脚成功	7人	0人	2人	4人	1人	0人
		成功率	18.4%	0.0%	28.6%	57.1%	11.1%	0.0%
2ステップ平均歩幅向上数			9.0cm	8.2cm	7.3cm	12.5cm	6.3cm	10.5cm

(2) 身体・体力測定全体平均値と中央値

5会場 全体	1回目		2回目		差	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
BMI	23.1	22.9	23.2	23.3	0.2	0.4
立ち上がり	4.4点	4.5点	4.5点	4.5点	0.1点	0.0点
2ステップ	1.38点	1.40点	1.44点	1.42点	0.06点	0.02点
ロコモ25	10.9点	8.0点	8.3点	7.0点	-2.6点	-1.0点

立ち上がり

実施人数 72 名中、立ち上がり改善者は 17 名、改善率は 23.6%だった。

1 回目の測定結果を維持できていた方が 47 名 (65.3%) おり、改善者と合わせて 64 名 (88.9%) が維持、向上できた。年齢とともに筋力が低下する中でスクワットなどの下肢筋力を向上させるトレーニングを行った成果といえる。維持率は高

かったが改善率が低い理由として 1 回目の測定ですでに年代別標準や標準を上回っている方が 51 名おり、それ以上の向上が難しかったと考えられる。また、膝の疾患や膝痛を訴えている方も多く、膝を深く曲げることが困難であった。測定結果は改善しなかったが立ち上がりや階段昇降など日常生活動作が楽になったとの声もあったため、脚力向上効果が現れたといえる。

2 ステップ

実施人数 72 名中、2 ステップ改善者は 51 名、改善率は 70.8%と良い結果となった。2 歩幅向上数は平均で 9.0 cmだった。2 歩幅の最大向上数は 42.0 cmだった。また、各会場の最大向上数は 25.0cm 以上だった。立ち上がりが改善しなかった方も 2 ステップでは改善している方が多く、教室内や宿題で行ったストレッチの効果が現れたといえる。柔軟性向上は筋力向上よりも早く効果が出るため、3 ヶ月の教室内でも結果が現れやすい。また、柔軟性だけでなく、筋力やバランス能力も向上しなければ大幅な数値向上にはつながらないため、様々な運動の効果が現れた方が多かったといえる。また、数値だけでなく日常生活においても身体が軽快に感じられるなど ADL 向上にも大いにつながったといえる。

ロコモ 25

実施人数 72 名中、ロコモ 25 改善者 42 名、改善率は 58.3%だった。一人あたりの平均得点は 1 回目 11.3 点、2 回目 9.0 点で 2.3 点改善した。1 回目の測定ではスポーツの困難度と先行き歩けなくなる不安が 75 点と最も多かったが、2 回目測定時にはスポーツ困難度が 59 点、歩行不安が 63 点まで減少した。他項目では頸・肩などの痛みや急ぎ足の困難度にあきらかな改善がみられた。25 項目中 23 項目で維持、改善がみられたが 2 回目測定時の得点が 0 点だった方が 4 名と少なく、ロコモティブシンドローム予防改善として一定の効果は得られたが身体状況や生活状況に対する苦痛や不安は完全に払拭できなかった。

5 自主グループ活動状況

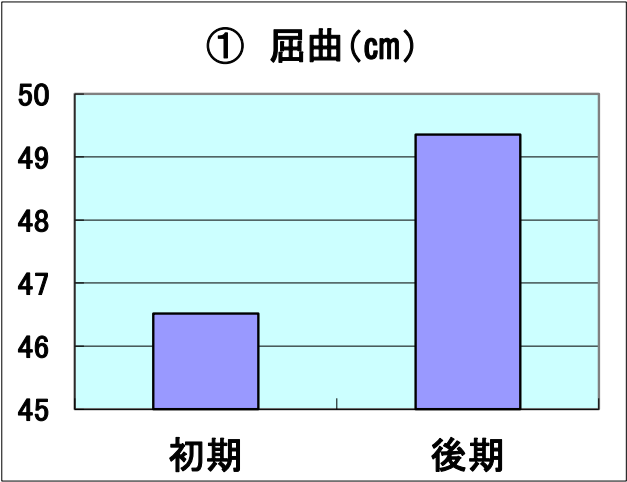
平成 29 年度より、教室修了者の自主グループの育成に取り組んだ。

各会場にて自主グループが発足し、5 グループが活動中であり、運動の継続に取り組まれている。今後は活動の継続支援を行っていく。

平成29年度 一般介護予防事業 ひざ腰らくらく教室 実施状況

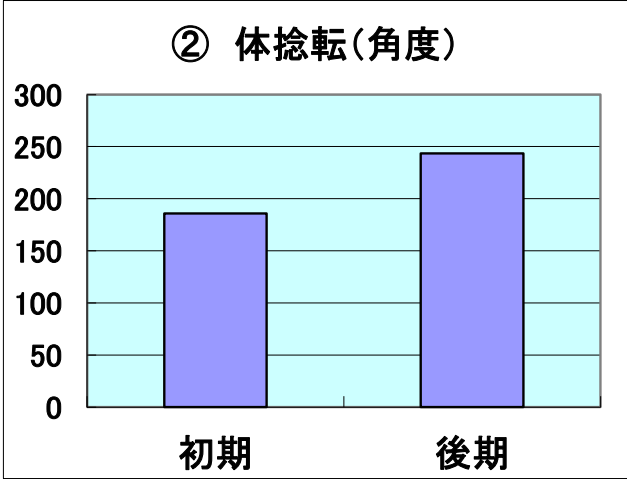
- 1 参加者数 実人数 72名
 延べ人数 714名
- 2 回数・会場 全12回×5会場
 (会場:中野保健センター、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)
- 3 委託先 公益社団法人 長野県柔道整復師会
- 4 実施状況(測定結果)

①屈曲:長座位体前屈



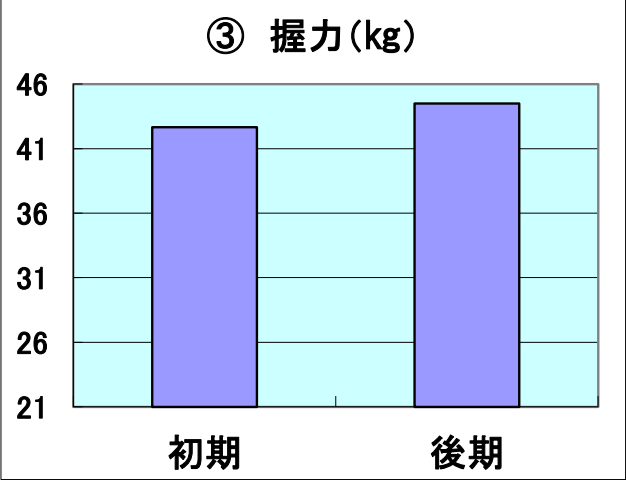
初回平均46. 52cm
最終回平均49.35cm
平均で2.83cmの向上
最大15cm向上
向上率は1.06

②体捻転(左右合わせて計算)



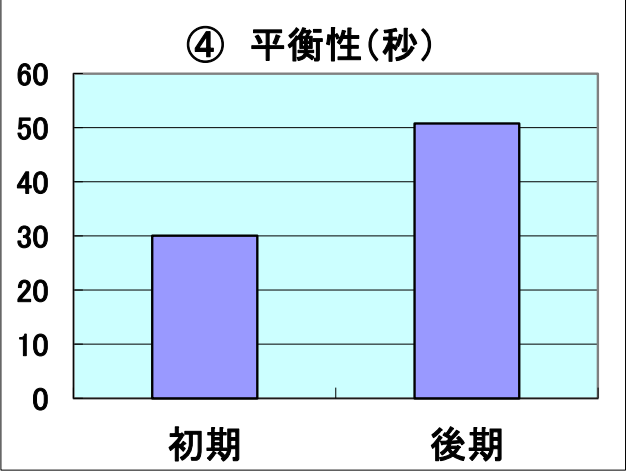
初回平均186度
最終回平均243. 5度
平均で57. 5度の向上
片側最大100度向上
左右合わせて最大145度向上
向上率は1.31

③握力(左右合わせて計算)



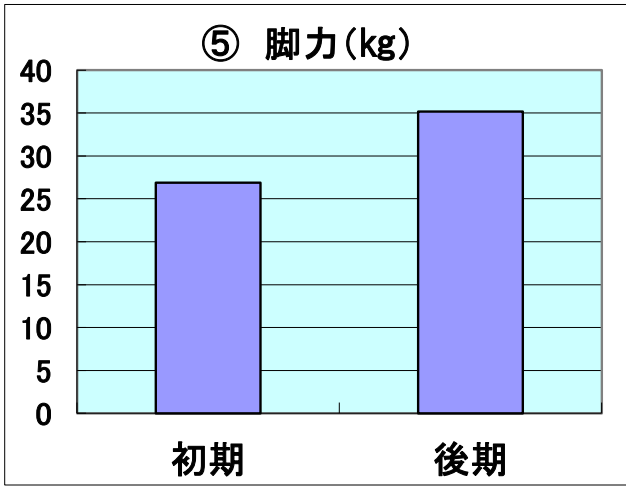
初回平均42.66kg
最終回平均44.49kg
平均で1.83kg向上
片側最大6.2kg向上
左右合わせて最大8.5kg向上
向上率は1.04

④平衡性:開眼片足立ち
(左右合わせて計算)



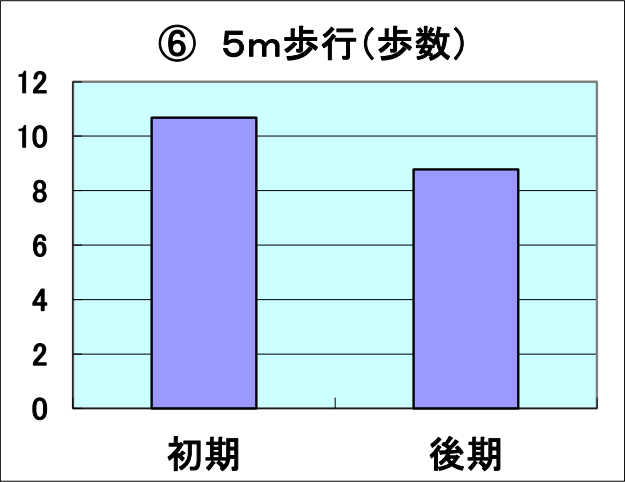
初回平均30.03秒
最終回平均50.77秒
平均で20.73秒向上
片側最大161秒向上
左右合わせて最大217秒向上
向上率は1.69

⑤脚力(左右合わせて計算)



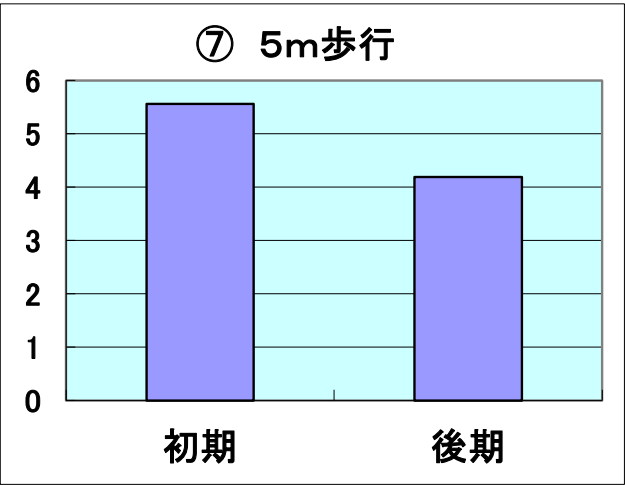
初回平均26.89kg
最終回平均35.16kg
平均で8.27kg向上
片側最大19kg向上
左右合わせて最大31kg向上
向上率は1.31

⑥5m歩行 歩数



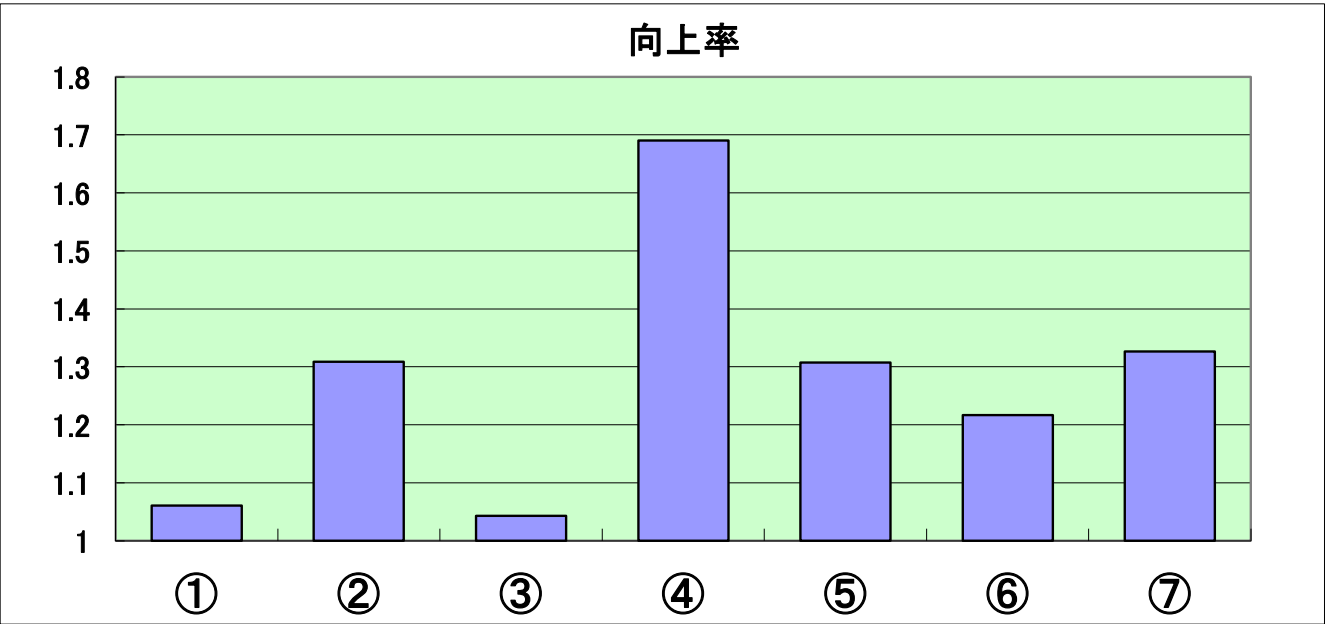
初回平均10.67歩
最終回平均8.77歩
平均で1.9歩向上
最大9歩向上
向上率は1.22

⑦5m歩行 秒数



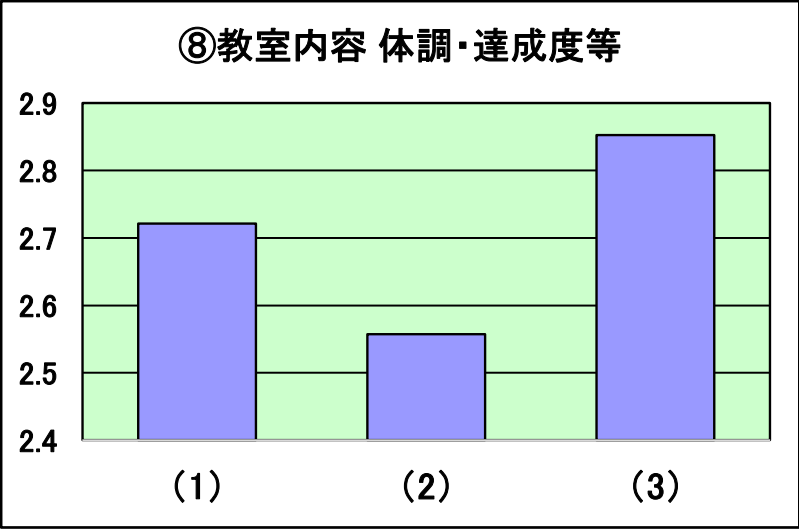
初回平均5.56秒
最終回平均4.19秒
平均で1.36秒向上
最大5.8秒向上
向上率は1.33

⑧向上率まとめ



⑨教室内容 体調・達成度等

- (1) 運動内容について当てはまる点数を記載(きつい:-5～楽:+5)
 - (2) 身体の変化について当てはまる点数を記載(悪化:-5～良い:+5)
 - (3) 目標への達成度についての感じを点数で記載(達成なし:-5～達成:+5)
- 夫々、教室参加者が、開始時を0(ゼロ)として最終時を「-5～+5」までの
スケールで自分で判断した数値



(1)は +2. 72
(2)は +2. 55
(3)は +2. 85

5 自主グループ活動状況

平成29年度より、教室修了者の自主グループの育成に取り組んだ。
送迎がある教室のため、自主的に集まることは難しい、との声もあったが自主グループ2グループが発足。
定期的に集まり運動の継続に取り組まれている。今後は活動の継続支援を行っていく。

平成29年度一般介護予防事業 さんさん講座 実施状況

1 参加者数 延べ人数 446名

2 回数 全20回

3 会場 中野保健センター

4 内容・人数内訳

《講座》

◎：講義中心の講座

●：運動中心の講座

日程	内 容	講 師	参加 人数
5月12日	◎ 65歳からの健康づくり	飯山赤十字病院 院長 古川 賢一 氏	23
5月26日	● ピラティスで しなやかな身体をつくりましょう①	ピラティスインストラクター 太田 絵里 氏	15
6月2日	◎ 元気の秘訣はお口から	高齢者支援課 歯科衛生士	8
6月16日	● 転倒を予防しよう	北信総合病院 理学療法士	18
7月7日	◎ 認知症について学び、 あなたも認知症サポーターに！	キャラバンメイト きらめきYSKのみなさん	30
7月21日	● 楽しく身体を動かそう①	フィットネスサポートセンター 健康運動指導士三浦 弘 氏	20
8月18日	◎ 薬の話あれこれ	北信総合病院 薬剤師	19
9月1日	● 笑いヨガで健康づくり①	RAKU 代表スポーツインストラクター 古越 桂 氏	23
9月22日	◎ 糖尿病を知って 元気に寝込まず健康長寿	北信総合病院 糖尿病看護認定看護師	25
10月6日	● 楽しく身体を動かそう②	フィットネスサポートセンター 健康運動指導士三浦 弘 氏	21
10月27日	◎ 終活 ～エンディングノートの書き方～	ベルホール吉池	41

11月10日	◎ 元気な身体は毎日の食事から	高齢者支援課 管理栄養士	23
11月17日	● 楽しく身体を動かそう③	フィットネスサポートセンター 健康運動指導士三浦 弘 氏	24
12月1日	● 笑いヨガで健康づくり②	RAKU 代表スポーツインストラクター 古越 桂 氏	18
12月15日	◎ 体験しよう！音楽療法 ～楽しい音楽で脳も心も生き生きと！～	NPO 法人長野音楽療法研究会 理事長 室川 裕子 氏 (日本音楽療法学会認定音楽療法士)	29
1月12日	◎ 回想法で認知症予防 ～昔の話して健康づくり、幸せづくり～	認定作業療法士 春原 るみ 氏	35
1月26日	◎ 住み慣れた地域で 私らしく暮らし続けるには ～集いたい場を考えてみよう～	篠ノ井地区 サロン「よってっ亭」 代表 柳原 静子 氏	24
2月2日	● ピラティスで しなやかな身体をつくりましょう②	ピラティスインストラクター 太田 絵里 氏	25

《調理実習》

日程	内 容	講 師	
7月28日	★ 噛むかむクッキング ～しっかりかめる歯に～	高齢者支援課 管理栄養士 歯科衛生士	14
9月8日			11

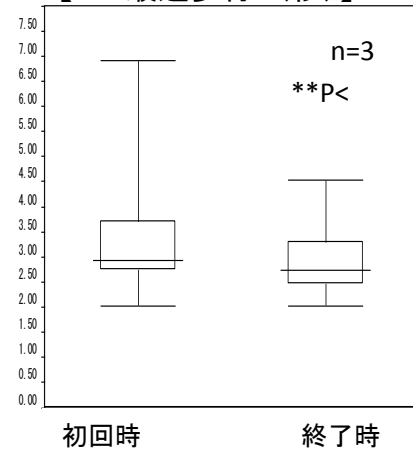
5 評価

各回において、アンケートを実施した。アンケート結果から、男性 43 名、女性 366 名であり、男性が 10.5%と少なかった。参加者の地区は、中野地区、平野地区、平岡地区が多く、北部地域、豊田地域からの参加者が少ない傾向があった。講座の内容として、「大変良かった」74.8%、「良かった」22.7%、「あまり良くなかった」0.5%、「よくなかった」0%、無回答 2%という結果であった。

H29年度 通所型サービスC(運動器の機能向上) 実施状況

(1)参加者数	らくらくマシン教室	実人数	39名	延べ人数	969名
	いきいき筋トレ教室	実人数	31名	延べ人数	804名
(2)回数	240回(全30回×8コース)				
(3)会場	介護予防センターゆうゆ(JA中野市日野事業所内)				
(4)委託先	ジェイエイ・アップル株式会社				
(5)測定結果					

【5m最速歩行 (秒)】



図

【TUG最速歩行 (秒)】

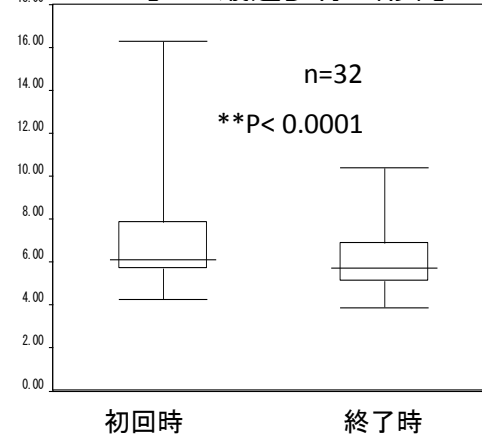
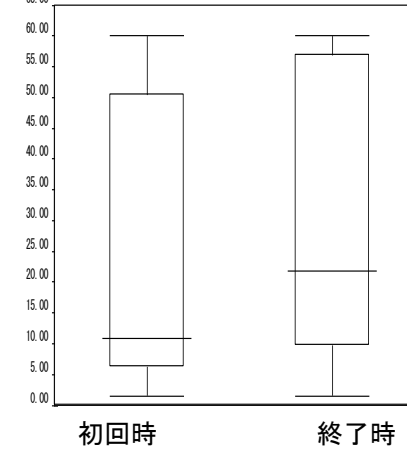


図2

【開眼片足立ち (秒)】



図

※図1～3:らくらくマシン教室

n=32

*P= 0.0350

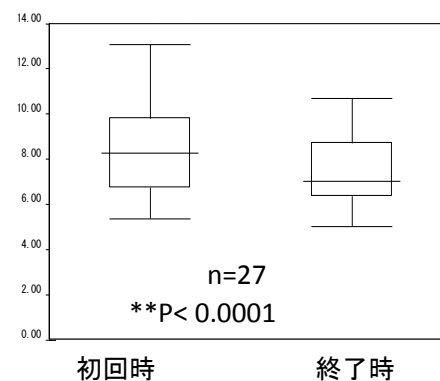


図5

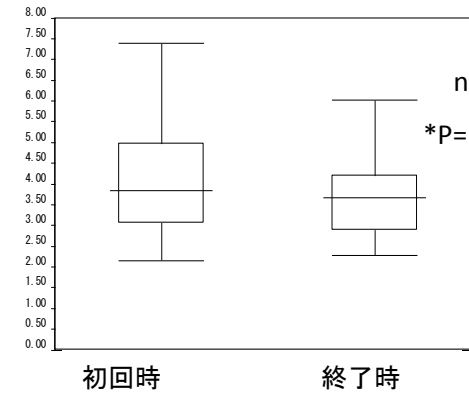
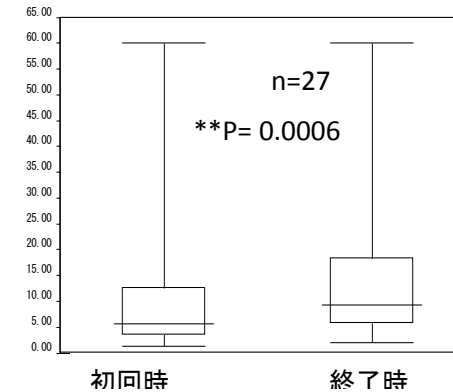


図4



図

※図4～6:いきいき筋トレ教室

- ①らくらくマシン2教室と、いきいき筋トレ2教室の全4教室において、終了時に5%未満または1%未満の水準で有意差が示された。
- ②開眼片足立ちでは、初回時、終了時共に最低値と最高値の開きが顕著に大きく、他の評価尺度よりも個々のバラツキが顕著に大きいことが分かる。更に、終了時にあっても最低値と最高値はほとんど変わっていないかった。
- ④図6のボックス内における終了時の25パーセンタイル～75パーセンタイルの範囲が拡大している。この範囲に含まれる個々のバラツキは初回時よりも広がっているが、中央値が向上していることから個々の値も向上したことが伺われる。
- ⑤図3の中央値は初回時の10.8秒から終了時の21.9秒と2倍向上している。
- ⑥図3・6を除いた歩行能力の結果は、初回時よりも終了時で最低値と最高値との差は顕著に小さくなり、個々のバラツキも小さく中央値は向上していることから、初回時よりも歩行能力は多くが向上していることが伺える。

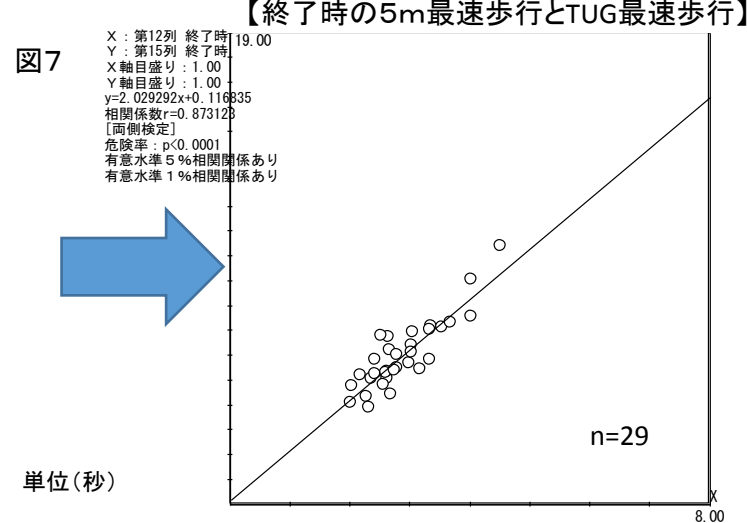
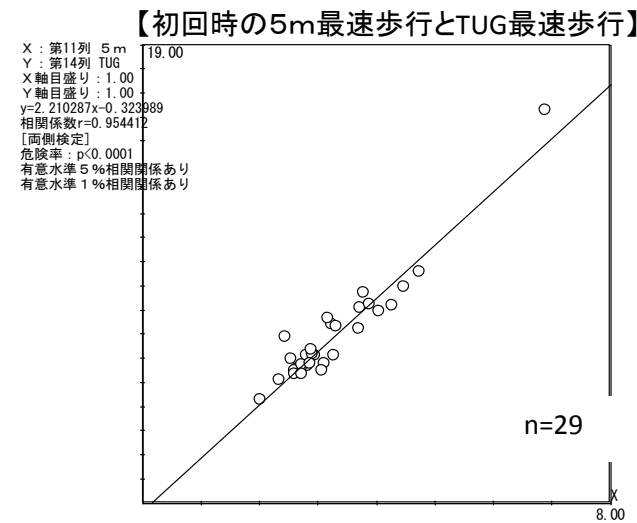


図8

※図7, 8:らくらくマシーン教室
※図9, 10:いきいき筋トレ教室

①5m最速歩行とTUG最速歩行との間に相関係数の有無を調べた。
②その結果、図8の相関係数は $r = 0.873123$ 、それ以外の図7、9、10の相関係数も $r = 0.89$ 代～ 0.9 代と高値で、有意差も1%の水準となったことで、正の強い相関関係が示された。

②上記のことから、二つの歩行尺度のうち、一方が速くなると他方も速くなるといった、関係性が示された。

③二つの歩行能力の要因として、特に、膝を伸ばす筋力とふくらはぎの筋力。脚力とバランス能力。更には、高齢者に多い膝や腰の関節痛、姿勢不良などが考えられる。

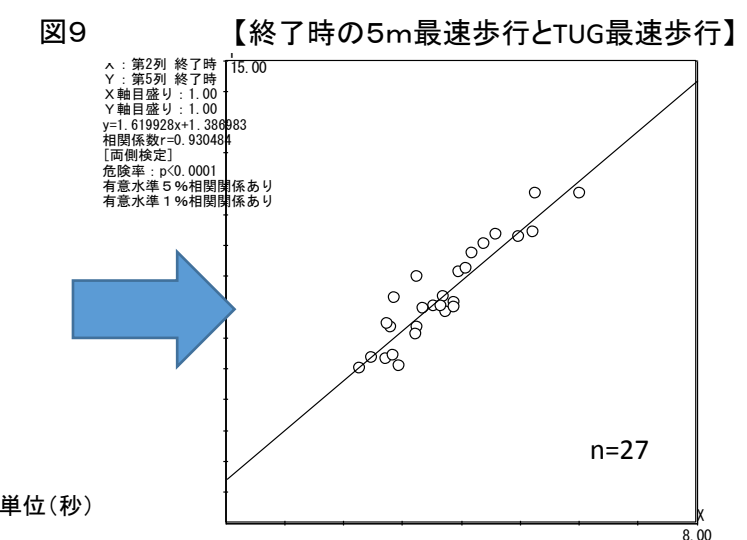
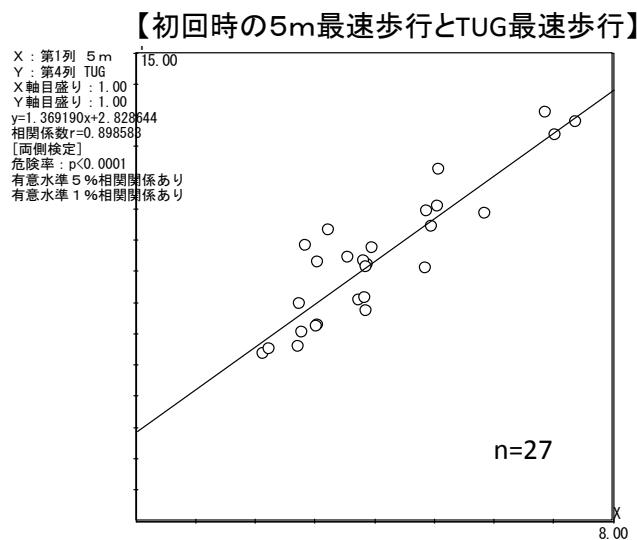


図1

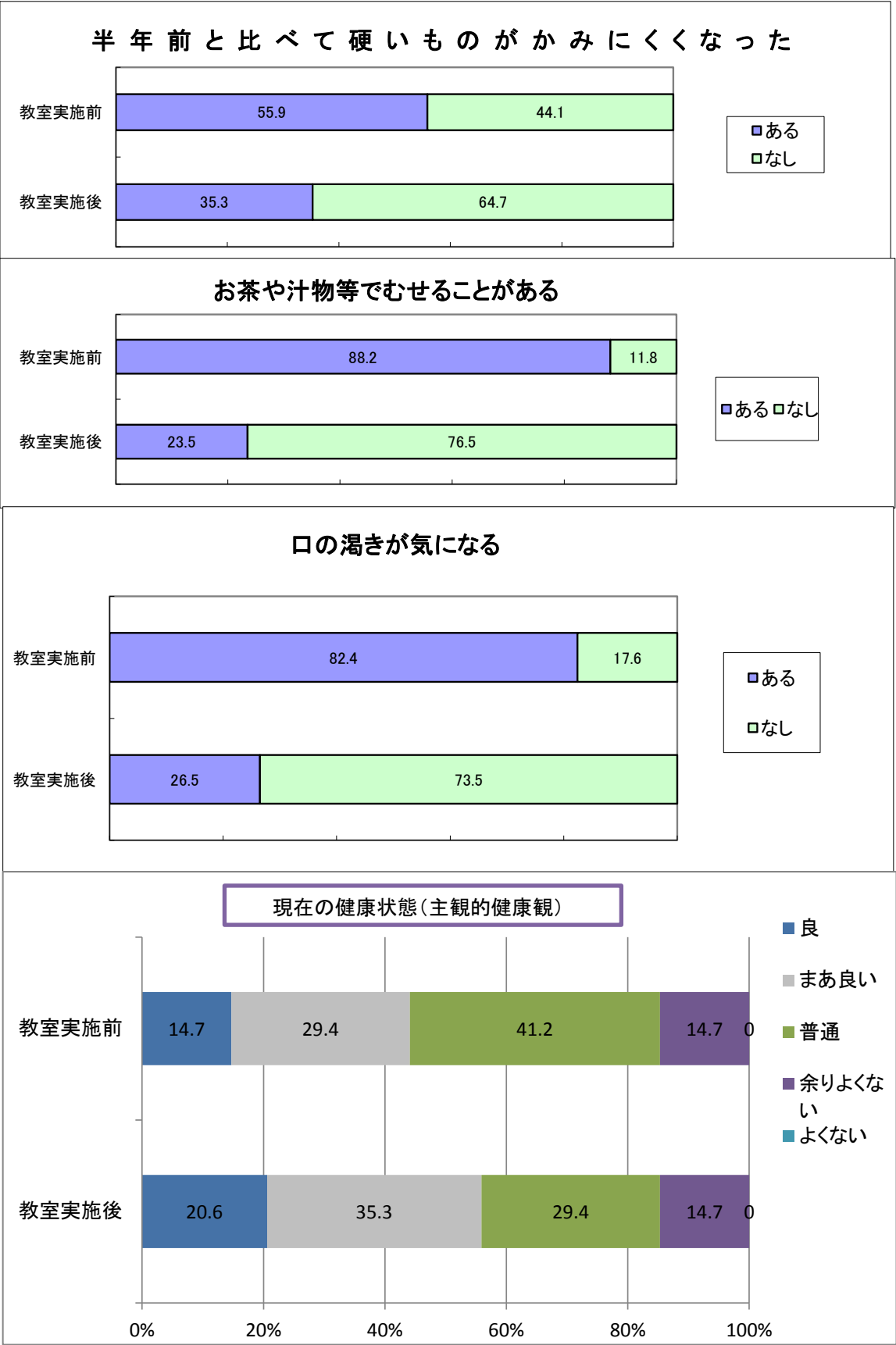
(6)実施状況、考察

- ・教室開始後約1ヶ月間は、運動に慣れたり体を動かすことの楽しさを感じてもらうため、ストレッチや基本の準備体操、脳トレを中心に行った。その後は、ホームエクササイズの内容を中心に軽運動や脚力中心の筋トレを行い、後半1ヶ月半は強化のためマットを使用した上半身運動、スクワット、ステップ運動等も取り入れて行った。
- ・ホームエクササイズについては、痛みの状況に応じて必要な方には個別に配布し、指導を行った。
 - ・「いきいき筋トレ教室」では教室内でもホームエクササイズと同じような自重運動を行う為、自宅で行う方が多く、定着率が高かった。自宅での運動が習慣化できていた方ほど測定結果や生活機能の向上に効果が出ていた。
 - ・測定結果はその日の体調などの影響もあり、測定結果が向上しない場合もあったが、ほとんどの参加者が自覚症状の軽減や生活の中でも動きやすさ等、運動効果を実感しており、修了後も何らかの形で運動を継続したいとの意欲を示されていた。

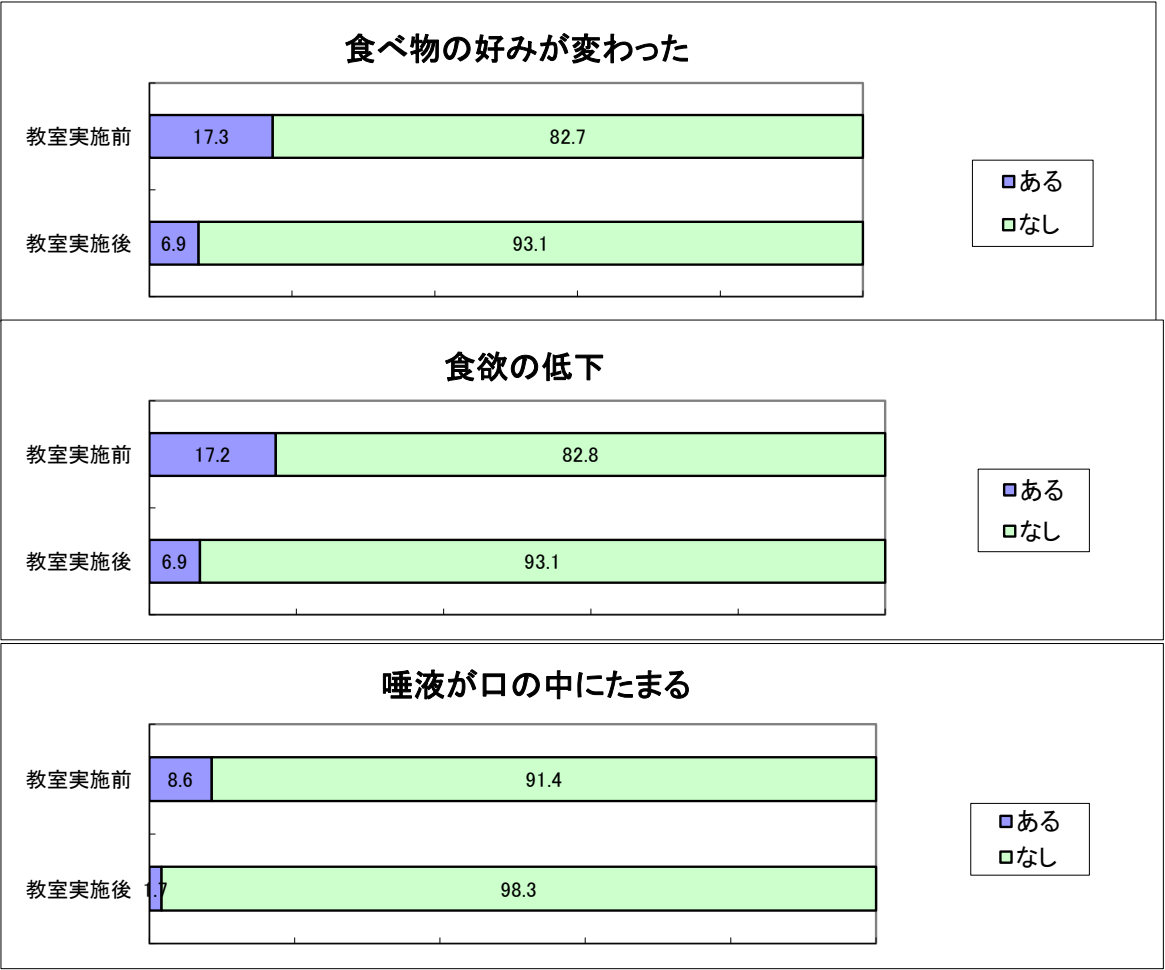
平成29年度 通所型サービスC(口腔機能向上)お口きたえて体も元気教室実施状況

- 1 参加人数 実人数 41人 延べ人数223人
2 回数・会場 全6回×5コース
3 実施状況

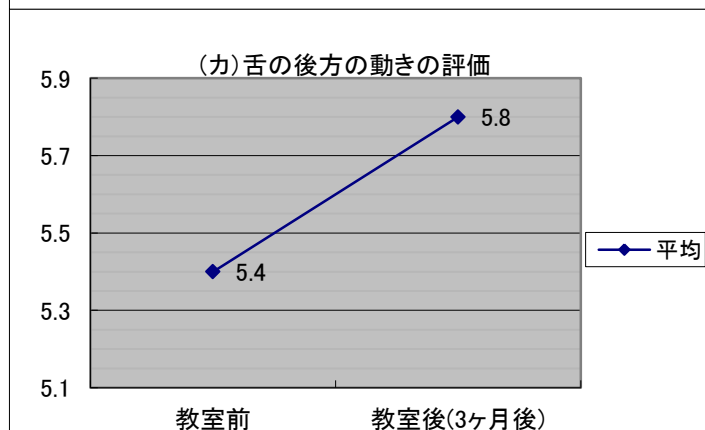
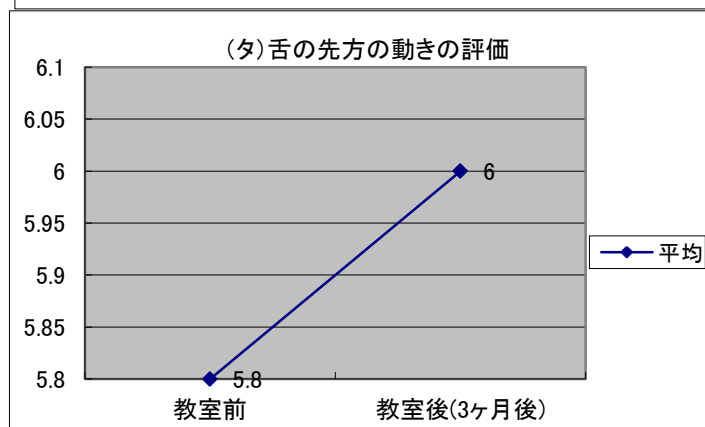
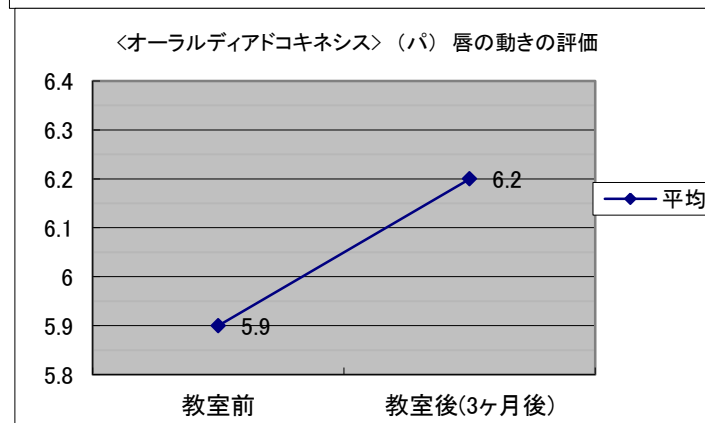
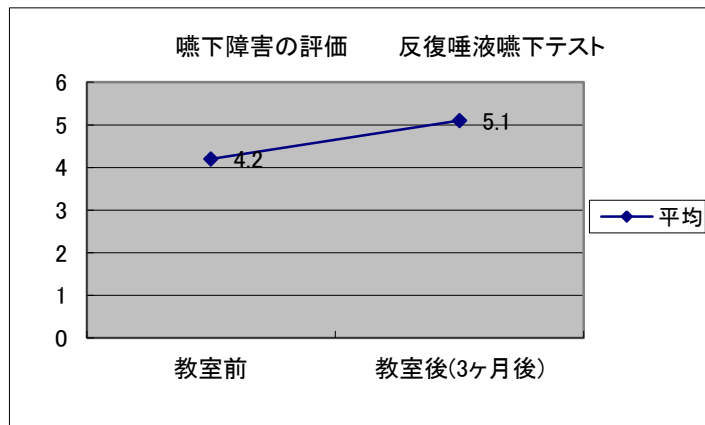
評価人数34人
(単位: %)



(単位: %)



口腔の運動機能評価



介護予防の情報から版

介護予防活動を始めましょう

4月から介護予防・日常生活支援総合事業が始まりました。一人ひとりがいつまでも「健康であること」を意識して過ごしていくことが、ますます大切になります。

介護予防とは、介護が必要にならないように現在の心身機能を維持・改善する取り組みのことです。「年だから…」と諦めずに、自分に合った介護予防を行ってみませんか。

介護予防・生活支援サービス事業

- 対象者 ・ 要支援1または要支援2の認定を受けた方
・ 65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下があると判定された方

事業名	通所型サービス	お達者くらぶ	お口きたえて体も元気教室
サービス内容	運動、レクリエーションなどを施設で行う	レクリエーション、交流、入浴、食事など	口腔ケアの講話、個別指導、お口の体操など
会場	各事業所（デイサービスなど）	帯の瀬ハイツなど	中野保健センター
利用日時	おおむね週1～2回 利用時間をご相談の上、決定します。	おおむね月2回 （5月9日（火）～順次開始） 午前10時～午後3時	おおむね月2回 （8月24日（木）～順次開始） 午後1時30分～3時30分
自己負担	利用回数により異なるため、高齢者支援課にお問い合わせください。	1回当たり利用料200円 その他実費負担あり	無料

事業名	いきいき筋トレ教室	らくらくマシン教室	保健師などによる訪問指導
サービス内容	自重負荷を中心とした筋力トレーニングなど	マシン運動による筋力トレーニングなど	健康問題を総合的に把握し、必要な介護予防上の指導を行い、心身の機能低下の予防と健康の維持増進を図る
会場	介護予防センターゆうゆ（JA日野事業所内）	介護予防センターゆうゆ（JA日野事業所内）	利用者の自宅
利用日時	週2回（火曜日と金曜日） 【午前コース】10時～12時 【午後コース】1時30分～3時30分 ※前期7月25日～11月7日 ※後期12月1日～3月20日	週2回（月曜日と木曜日） 【午前コース】10時～12時 【午後コース】1時30分～3時30分 ※前期7月27日～11月13日 ※後期12月4日～3月19日	ご希望に応じて
自己負担	1回当たり250円	1回当たり250円	無料

※訪問指導以外のサービスには全て送迎があります。利用希望者は、電話または窓口でご相談ください。ご希望に沿ったサービスをご提案いたします。

一般介護予防事業

対象者 ・ 65 歳以上の全ての方

事業名	わかがえり教室			
サービス内容	音楽に合わせた運動、自宅で行える運動、脳トレ、栄養・口腔講話などから、自ら介護予防の実践者となる方を育成します			
会場・利用日時	豊田公民館	6 月 29 日～	毎週木曜日 (全 12 回)	午後 2 時～ 4 時
	中野保健センター①	8 月 23 日～	毎週水曜日 (全 12 回)	午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分
	中野保健センター②	9 月 25 日～	毎週月曜日 (全 12 回)	午後 2 時～ 4 時
	西部公民館	11 月 14 日～	毎週火曜日 (全 12 回)	午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分
	北部公民館	12 月 14 日～	毎週木曜日 (全 12 回)	午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分
参加費	無料			
送迎	なし			
備考	・ 募集定員あり ・ 事前申し込み必要			

事業名	ひざ腰らくらく教室			
サービス内容	ボールや伸縮性のあるゴムバンドを使った運動、ストレッチなど膝や腰に痛みのある方でもご参加できる教室です			
会場・利用日時	中野保健センター①	6 月 30 日～	毎週金曜日 (全 12 回)	午後 1 時～ 2 時 30 分
	北部公民館	7 月 11 日～	毎週火曜日 (全 12 回)	午後 1 時～ 2 時 30 分
	西部公民館	9 月 27 日～	毎週水曜日 (全 12 回)	午後 1 時～ 2 時 30 分
	中野保健センター②	10 月 10 日～	毎週火曜日 (全 12 回)	午後 1 時～ 2 時 30 分
	豊田公民館	1 月 5 日～	毎週金曜日 (全 12 回)	午後 1 時～ 2 時 30 分
参加費	無料			
送迎	あり			
備考	・ 募集定員あり ・ 事前申し込み必要			

※「わかがえり教室」と「ひざ腰らくらく教室」の参加申し込みは随時、電話または窓口で受け付けています。定員になり次第、募集を締め切らせていただきますので、早めのご連絡をお待ちしています。

事業名	さんさん講座			
期日	5 月 12 日(金)	5 月 26 日(金)	6 月 2 日(金)	6 月 16 日(金)
内容	65 歳からの健康づくり	ピラティスでしなやかな身体を作りましょう	元気の秘訣はお口から	転倒を予防しよう
講師	飯山赤十字病院 院長 古川賢一 氏	ピラティス インストラクター	高齢者支援課 歯科衛生士	北信総合病院 理学療法士

○時間 午前 10 時～ 11 時 30 分 ○会場 中野保健センター ○参加費 無料

※事前申し込みは不要です。当日は、動きやすい服装で水分補給できるものをお持ちください。

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内） ☎（２２）２１１１（内線３６６・３８９）

絆

介護予防の
情報かわら版

問 高齢者支援課

☎ (22) 2111 (内線366)

『なかの なつちよ 隊』

みんなの声をつなげたい



【参加団体】

①中野市社会福祉協議会、②J A 長野厚生連北信総合病院、③ジェイエイ・アップル株式会社、④中野広域シルバー人材センター、⑤北信圏域障害者総合相談支援センター、⑥中野市介護支援専門員連絡会、⑦中野市民生児童委員協議会、⑧NPO法人長野県介護支援専門員協会、⑨長野県健康福祉部介護支援課、⑩中野市豊田支所地域振興課、⑪中野市健康福祉部高齢者支援課

【これまでの話し合い】

①支え合いの地域づくり・中野市の現状、②安心して住み続けられる地域づくりとは、③中野市の地域資源、④どの課題から取り組めるとよいのか、⑤集いの場・ボランティア、⑥意欲・想いのある人たちとの顔の見える関係づくり

支え合いの地域づくり

10～20年後、安心して年を重ねていくためには、自分たちのまちをどんな地域にしたいでしょうか。

高齢化の進展、地域とつながりの希薄化、変化した家族・世帯のあり方など、現代社会の中で、住み慣れた地域でできる限り暮らし続けるためには、地域における「お互いさまの助け合い」が重要になってきています。

そんな「支え合いの地域づくり」実現のためには、地域に住む皆さんそれぞれが「我

が事(自分の事)」として地域への関心を深め、時には担い手として活躍し、互いに支え合うことが大切です。

地域の未来を語り合う

誰もが安心して暮らしていくためにはさまざまな課題やニーズがあり、それに応えていくために多種多様な人材・団体の参加も地域づくりに必要となっていきます。

中野市では多種多様な人材・団体による「地域について語り合い・考える場」である『なかの なつちよ 隊』が

発足しています。

『なかの なつちよ 隊』では、ただ単に生活支援サービスを作ることを目的とはせず、支え合いの地域づくりを目指しています。常に皆さんからの声を聴きながら「地域のニーズと必要なサービスをつなげたい」という想いで、これまで話し合いを重ねてきました。

日常的な営みこそ「宝物」

隣近所とのあいさつやお茶飲みは、地域の中のゆるやかな見守りにつながります。立ち話や趣味の集まり、サロン

などで集うことは社会参加や役割づくりとなり、介護予防へとつながります。

このような地域の中の日常的な営みこそ「宝物」であり、豊かな地域づくりにつながっていきますが、暮らしの中で当たり前のことになっていて、「地域資源」としては気付かれないことが多々あります。

『なかの なつちよ 隊』では、まず地域の中で今ある「宝物」を見つけ、発信し、深め、広げ、その上で地域で安心して住み続けていくために必要なサービスを創出していきます。



介護予防教室から 自主的に活動する グループができました



「わかがえり教室」修了者で結成

あおぞら



もりかわ はるゆき
森川治幸さん

各メンバーが他で習ったものを紹介し合うことで、新しいことも覚えられます。みんながいるから楽しく継続できます。



「ひざ腰らくらく教室」修了者で結成

ふくむかい 福夢会



まるやま みさこ
丸山美枝子さん

毎週水曜日に集まって、ゴムバンドとボールを使って体力づくりの体操をしています。みんな仲良く楽しく続けています。

両グループとも新しいメンバーを随時募集中です。他にもグループが発足しています。

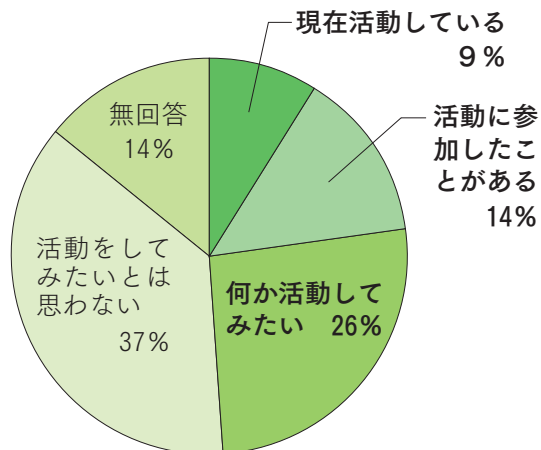
平成 30 年度も「わかがえり教室」「ひざ腰らくらく教室」を開催予定！

ぜひご参加ください。

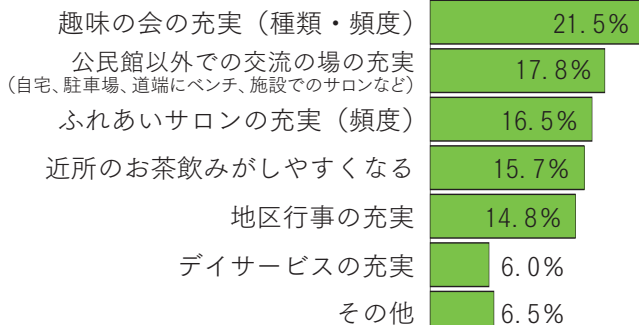
「中野市高齢者の生活支援サービスに関するアンケート調査」

(平成 29 年 4 月実施)

ボランティア活動への参加状況・意欲



交流の場への希望



ポイント

半数近くの人がボランティア活動への想い・意欲があり、また、集いの場については、さまざまな形・場所での交流の希望があるということが分かりました。

『なかの なっちょ隊』では、集いの場づくりやボランティアをしている人たちの発表・交流の場の開催を予定しています。活動されている人や、地域づくりに興味がある人など、地域の皆さんでご参加ください。



高齢者支援課
生活支援コーディネーター
こじま きょうこ
小島杏子



民生児童委員
こはし のぶこ
小橋信子さん

10 年後、20 年後「こんなまちになったらいいな」と思い描く地域を一緒に考え、実現していきましょう！

第11回

認知症を考える会

認知症は特別な病気ではありません。

認知症になっても、周囲の理解と支えがあれば穏やかに暮らすことができます。

今後の生き方や過ごし方のヒントが得られるはずです！

演題 「音楽療法を体験しよう！！」

～音楽は記憶の扉を開けるカギです。仲間とふれあい

こころもからだも元気に 楽しい音楽で脳も心も活性～

講師 NPO法人長野音楽療法研究会

室川 裕子さん

<プロフィール>

室川裕子さんは、地域に根ざした音楽療法を目指し、病院や施設等数多くの現場を持ち、介護予防や認知症予防講座等でも活動されています。

NPO法人長野音楽療法研究会 理事長

日本音楽療法学会認定音楽療法士

日本音楽療法学会信越北陸支部 幹事



日時 平成29年9月28日（木）

午後1時00分～午後2時30分 （＊受付は12時30分～）

会場 中央公民館 3階講堂

参加費無料 申込不要



健康長寿のまち 中野市

○お問い合わせ○ 中野市高齢者支援課 介護予防包括支援係
電話 22-2111 内線366