

「認知症予防や心リハにダンスの効果」 ご存知ですか？

高齢化が進むに従い、テレビなどのメディアで元気なうちから、老後の趣味にダンス(社交ダンス等)を勤めています。

米国の調査で、社交ダンスをやっている人は何もしていない人と比べて、認知症のリスクが76%も減少するという結果が出ているそうです！

音楽にあわせてステップを覚える(反射神経の刺激や動作の記憶が知的行動に)身体を動かす(有酸素運動で身体機能維持に)対人との関わり(判断力と脳の活性化に)などが認知症予防に繋がると期待されています。

また今年の、心臓リハビリテーション学会では SAM(元TRF)による「健康イージーダンス」ワークショップが行われました。

車椅子や障がい者だけでなく、認知症予防プログラムの中でリハビリとして取り入れている施設もあります。まずは、高齢化社会の認知症予防対策として是非、自身で体験してみてください！！*今回は在宅職員が対象です！

簡単で
楽しい



自分にあつた
リハビリを楽
しく続けるの
がコツ



まずは在宅の
職員がやって
みよう！

日時：8月25日(土) 10:00~12:00 13:00~15:00 2回実施

- 1回目 9:30 受付開始
10:00 講義「認知症予防・心リハの取り組み」
10:30 社交ダンス体験
- 2回目 12:30 受付開始
13:00 講義「認知症予防・心リハの取り組み」
13:30 社交ダンス体験

講師：千船在宅サービスセンター 理学療法士主任 北浦重孝

社交ダンス体験 講師：JBDF プロ 足立 萌

講師：JBDF アマチュア選手 岩熊 考臣

募集：20名程度(在宅医療・介護等に関わる全ての職種)

締め切り8月21日(火)別紙申し込み有り

場所：千船病院(福駅前)講堂(大阪・梅田より約20分)

共催：西淀川区南西部地域包括支援センター「陽だまり西淀川チーム」

問い合わせ先：社会医療法人愛仁会訪問看護ステーションほほえみ

電話番号 06-6471-3121 (平日9時~16時まで) 携帯 080-3809-5085

担当：大澤増子 メール：hohoemioosawa@chp.aijinkai.or.jp

