ところざわ倶楽部で新サークル起ち上げ

脳健康とフレイル予防研究会

サークル会員 募集

サークル起ち上げ趣意書

2025 年はご承知の様に、団塊の世代と称された年代のご同輩が、全員後期高齢者(75 歳)となり、医学の長足の進歩と相まって、長寿、長命化が高齢化率を早晩 30%へと押し上げ超高齢社会は続きます。同時に認知症・軽度認知症の高齢者が併せて 1000 万人に達するのではないかと予測されております。また、加齢と共に独居世帯が増えて行くことも確実です。受け入れる施設のキャパは既に限度を超えています。「歩けなくなりたくない・寝たきりになりたくない・認知症になりたくない」加えて「出来るだけ家族に面倒かけたくない」この 4 つが、高齢期を生きる我々の“出来る限り先延ばしにしたい課題です。

ところざわ倶楽部会員の皆さんにも、高齢化の波は否応なく押し寄せている様に思います。この現実に対して、真正面から取り組み、人生の最終章とも云うべき第 4 コーナーを恙無く老いていく(大往生)処方箋“脳の健康とフレイル予防”の研究サークルを起ち上げ、会員の皆様及び一般高齢者も含めて、その研究成果(実践)を共有して頂くことを目的とします。基本的には、①運動(ストレッチ運動・筋力運動)②栄養(脳と体に良い)③オーラルフレイル(口腔ケア)④脳の健康(認知力)と音楽療法⑤社会参加等々を有機的に関連性を高めて行く、総合的なフレイル予防の処方箋づくりを目指すものです。

顧　問：増川信行(埼玉県認知症ケア専門士会 会長/介護事業所琴平オーナー)
　　片桐和人(かずとデンタルクリニック院長)

呼びかけ人　市民大学 21 期生　佐藤　重松(23 期企画委員)
　　市民大学 29 期生　金井　晶子(31 期企画委員)

11/23 松井まちセン「脳の健康講座」

脳の健康講座 ⇔ 音楽療法

歌って・踊って・楽しんで