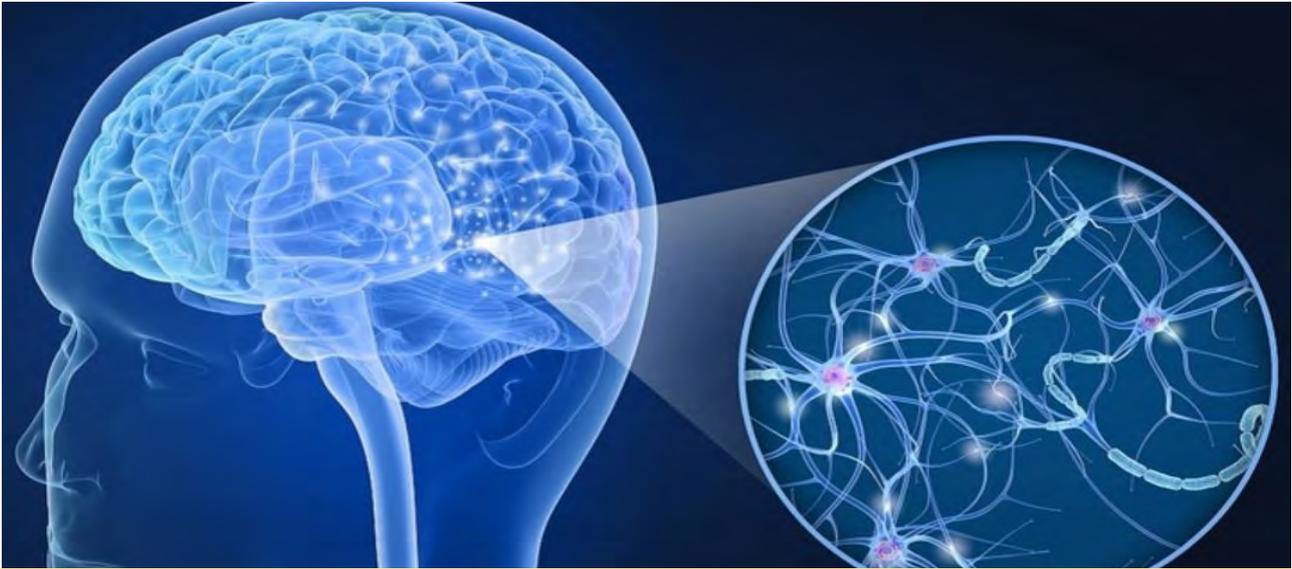


ところざわ倶楽部の皆様

高齢期の健やかさを持続するために！

まず、「脳の健康とフレイル予防」が大切です！



私たちの「脳」は、この世に生を受けて無垢(まだ神経細胞が繋がっていない)な赤子の時代から、母親や父親の愛情と様々な働きかけを経ながら、神経細胞は繋がり続け、一人の人間として成長し続けてきました。そして様々な環境や人間関係の中で、パーソナリティーが形成されてきました。言うなれば、私たちの「脳」はひと時も休むことなく70年80年90年働き続けてきました。脳も身体も疲れて当然です。

しかし、人生の最終章に於いて、「人としての尊厳を堅持して最期を迎えたい」と願わない方はいないのではないのでしょうか？そのための処方箋が、この度ご案内の「脳の健康講座&フレイル予防」講習会です。埼玉県認知症ケア専門士会会長の増川先生のお話は、まさしく高齢者にとって喫緊の問題を分かり易く解説して頂く講座となっております。

地域の方に認知症を分かりやすく伝える活動をしています



埼玉県認知症ケア専門士会会長／
認知症キャラバン・メイト 増川さん

「認知症だけにはなりたくない。」地域に出ていくと中高年の方や、元気な高齢者の方が話されます。

認知症は「老い」が大きな要因です。脳は頑張り続けてきたので弱ってきたり、力不足になってきます。恥ずかしいことでも、引け目を感じることはありません。

脳の健康を守るために皆さんで学び続けていきましょう。そして、認知症を正しく理解し、支え合いましょう。

◎232人のキャラバン・メイト(講師)が、認知症サポーター養成に取り組んでいます。

上記はところざわ広報紙9月号に掲載されたものを抜粋したものです