

## 西学区の福祉を高める会 転倒予防と脳トレ（いきいきサロン）

西学区の福祉を高める会『いきいきサロン』では高齢者の皆さんが毎日いきいきと過ごせるための講座を企画しています。

今回の『転倒予防と脳トレで心もからだもリフレッシュ』は講師の地域包括支援センター南本庄さんの提案により転倒予防体操・脳トレ・骨粗しょう症リエゾンサービスについてのお話でした。（12月18日（金）10:00～11:30/参加者28名）

はじめに老人クラブ連合会持倉会長より『専門的なお話が聞ける良い機会なのでしっかり聞いて日常の習慣にしましょう』と挨拶がありました。

よくわかる骨粗しょう症 BOOK・カルシウム自己チェック表などが配布され骨粗しょう症については、原因・予防・栄養についてくわしく聞き、認識を深めることができました。



### 頭とからだの運動

1 2 ③ 4 5 ⑥ 7 8 ⑨  
10 11 ⑫ 13 14 ⑬ 16 17 ⑮  
19 20 ⑰ 22 23 ⑱ 25 26 ⑲  
28 29 ⑳

認知症予防ではみんなで円になって、頭とからだを使った運動をしました。（例えば1～30までの数を数えながら手をあげ、3の倍数でだけは手をあげない…というように頭とからだを同時に使う運動です。）

1時間30分の講座でしたが、盛りだくさんであつという間に時間が過ぎて『ためになって良かったよ♥』と大好評でした。

### \*\*\*骨粗鬆症リエゾンサービスとは?\*\*\*

リエゾンとは「連絡係」と訳され診療におけるコーディネーターの役割を意味します。

骨粗鬆症の予防と治療の普及のためすでに英国

豪州、カナダではこのようなサービスが実施され、骨折抑制を推進するコーディネーターの活動によって骨折発生率が低下し、医療費も少なくて済むことが報告されているそうです。

