

いざなぎ学園だより

2024.2/14

◆令和5年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」第26回講座◆

令和6年2月14日(水)「いざなぎ学園」第26回講座、午前中は、教養講座10「認知症と運動」(講師 徳島大学教授 人と地域共創センター長 田中俊夫氏) 午後は、学年別講座12 1年(そばカフェ)・2年(淡路人形浄瑠璃資料館)・3年(北淡震災記念公園)・4年(修了発表準備)が行われました。



◎学園生のみなさんの感想 振り返りシートから(抜粋)

・身内に認知症がいたので、予防については普段から関心があり、取り入れています。先生の講義の中で「三日坊主のすすめ」「認知症予防七つの心得」が大変興味深かったです。今後とも日常生活の中で運動と脳トレを継続していきたいです。

・私は高血圧症と血糖値が高いので最近特に認知症のことが気になっています。子供たちに迷惑をかけないように、皆さんに助けられながら最近ソフトテニスを始めました。今日の先生のお話を聞き、ソフトテニスやウォーキングを続けて健康寿命を延ばそうと思います。ありがとうございました。

・認知症のことはよく聞いていましたが、改めてその実態を知ることができました。特に予防するためには何をしたらよいか教えていただきました。ありがとうございました。私は糖尿病と心房細動もあり手術を受けました。認知症予備軍を自覚しており、今後の生活に気を付けたいと思います。

・誰にでもなる可能性のある認知症。普段の生活の中に運動と脳トレ習慣を取り入れ、健康寿命を延ばして快適に生活したいと思います。阿波踊り体操も楽しくできました。そして「今日を大事に楽しく生きる」をモットーにしていきます。

・健康寿命を真剣に考え年齢になり真剣にお話を聞きました。「メタボ」「ロコモ」と認知症の関係、そして「脳トレ」「有酸素運動」「食事」などの基本的な生活習慣を見直し、物忘れがひどくなってきた今日この頃、生活習慣を見直し認知症予防を心がけたいと思います。

・私は高血圧症、糖尿病、狭心症でこの10年、毎朝16錠ほどお薬を飲んでいきます。体調は良好ですが今日のお話はとても勉強になりました。「のばしたい しわと歩数と健康寿命」。

・去年、先生の講座を聞き、今日はとても楽しみにしていました。数年前、母が脳梗塞、心筋梗塞を患い、悪化してアルツハイマー型認知症になりました。もう少し気をつけておけばよかったと反省しています。私自身も健康診断の数値があまりよくないので運動や睡眠に気を付けて、認知症予防に取り組みたいと思います。

・田中先生の講義は、毎回、自分の生活に役立っています。阿波踊り体操もよかったです。私の母親が認知症で一年前に施設に入所しました。体を動かしたり、頭を使うことがなくなってきており、家族のことも分からなくなっている状態です。できるだけ面会に行き刺激を与えています。長生きしてほしいです。

・他人事と考えていた認知症。自分の健康を見直す良い機会でした。運動の大切さを教えていただき、これから先の人生をもつと大切にしていきたいと思いました。やりがいのある好きなことを楽しみ、今日から出来ること、やるで一。

・最近、物忘れが多くなって「認知症になったのでは?」と心配しておりました。今日の先生のお話を聞いて予防できることを知りました。テレビばかり見ないで、なるべく歩こうと思います。運動、脳トレ頑張ります。

・誰もがなり得る認知症。人生最後まで自分らしく生きられたらうれしく思います。「三日坊主でいい」私みたいでうれしいです。いろんなことを体験する中で自分の好きなことを見つけていきたいと思います。

・日頃、運動不足を気にしていましたが、手、足、体を動かしてみても思うようについていけませんでした。日々、年老いていく自分にとってとても有意義な講座でした。資料もわかりやすく良かったです。運動の大切がよくわかったので取り入れていきたいと思いました。