



# 脳いきいき班会インストラクター養成講座はじまる

## 9/5前編に37名が受講



今年度、医療福祉生協が普及を目指してとりこんでいる「脳いきいき班会」のインストラクター養成講座が、9月5日、生協病院で開催されました。組合員30名、理事職員7名が参加しました。

マスター資格をもつ山本真智子副総師長が講師で、今回は(前編2時間半)「記憶や認知症に対する理解」「脳いきいき班会で具体的に何をやるか」「インストラクターの役割」について学びました。山本副総師長のお話はよくまとめられ、ご自分の義理のお父さんの経験も披露されてとても身近に理解することができました。

認知症は中核症状(記憶障害や失語など)が出て、周辺症状(妄想、幻覚、徘徊、食行動異常、暴力、うつなど)までいく人は少ない、むしろ回復する可能性がある。そして、日々の生活習慣で認知症を予防、もしくは進行を遅らせることができる、だから脳いきいき班会で仲間で支えあいながら脳いきいき5か条(認知症を予防する

生活習慣)を日々実践、インストラクターは班会の進行役としてサポートする役割であることが理解できました。参加された河西地区の雑賀敏樹さんは「今日の講義で認知症にならない自信がついた」そうです。また南地区の高野悦子さんは「自分が介護してできれば死ぬまで家族の負担にならないようにしたいと思っています。全高齢者が認知症予防の対象ということなので力になれるようがんばりたいです」と感想を話されました。養成講座後編はいよいよ実技編です。9月12日(月)9時半から生協病院5階会議室で行われます。また、1日コースとして9月29日(木)午前午後に分けて開催されます。(松葉記)



## 10月スタートめざし、いまずぐ応募を

この秋 健康づくりに  
トライしませんか? 医療生協が  
応援します

### 健康づくりチャレンジ2011

〈期間〉2011年9月1日～11月30日  
(3カ月のうち続けて60日以上)

肥満、過労、運動不足、ストレス、たばこ、飲酒…などが原因で現代人の多くに生活習慣病やその予備軍が若い人も含め広がっています。気にはしているが、改善できないのが現状です。そこで和歌山中央医療生活協同組合では、運動や食生活の改善など3ヵ月間目標を持って日々取り組み、健康な人がより健康になる運動に取り組みます。ぜひあなたも今すぐ登録しませんか。3ヵ月間(のうちの、続けて60日以上)、少し気持ちを切りかえれば誰にでも出来る、楽しく、お金のかからない正しい健康法です。生活習慣病で治療中の人、気軽に参加していただけます。

記念品や参加賞もあります **和歌山中央医療生活協同組合**  
医療生協 〒640-8390 和歌山市有本 138-14  
FAX 073-475-4289

8月末現在、155名の応募で、のべ252コースでチャレンジとなっています。各地区・支部でチャレンジャーをいまずぐ広げましょう。

和歌山生協病院30周年記念事業 ～平和と健康・防災の街づくり  
脱原発・東日本大震災支援～

## とき 9月17日(土) 祭

# ★30周年記念まつり

午後4時から7時30分  
生協病院西側駐車場にて  
〈小雨決行〉

オープニング  
紀之川中学校  
吹奏楽部演奏

**福引き 1枚100円**

●空くじなし!豪華景品を用意。収益の一部は震災復興と東水陸世界大会への代表派遣のカンパとします。  
※雨天中止時は福引抽選会のみ、附属診療所待合室にて、16時から18時で行ないます。

福引コーナー他、模擬店、フリーマーケット、お楽しみステージなど、楽しいイベントがたくさん!!

### ★30周年記念講演

時間: 午前10時から12時  
場所: 生協病院5階会議室

テーマ:  
「原発ゼロ 環境を  
考える街づくり(仮)」

講師: 重橋 隆氏  
(NPOわかやま環境ネットワーク、  
和歌山県地球温暖化防止活動推進  
センター 代表)

### ★保健・医療・福祉企画

時間: 午後1時から3時  
場所: 生協病院附属診療所施設内

内容: 下記

テーマ・内容	会場
リハビリ体操(腰痛、膝下)	第2デイケア
第2デイケア施設見学	第2デイケア
健康チェック・健康相談・健診申込	1階待合スペース
BLS・AED講習会	2階会議室

※定員がある企画もありますので、詳細については下記までお問い合わせください。

**※車でのご来場はご遠慮ください**  
救急患者さまの駐車場確保のため、ご協力をお願いします