

“日医介护预防讲座” 报告

关于“预防介护”的说明

在本次讲座中，对在中国还未耳濡目染的“预防介护”进行了说明。预防介护是指，保持健康的状态，尽可能防止进入需要介护的状态。人一旦上了年纪，自然而然地运动机能就会下降。但是，即使这样也不要放弃，通过持续进行简单的运动，可以维持并提高运动机能。参加者都全神贯注地听讲了一些内容。



在自己家中就能做的简单的预防介护体操

本次讲座介绍了为预防介护的伸展运动和肌肉锻炼运动。每种运动都是易于在家中持续锻炼的，而本次讲座专门以提高腰腿的肌肉功能为目的进行了介绍。为了消除疲劳、缓解肩膀酸痛，不仅仅是老年人，家属也一起愉快地体验了预防体操。



有助于预防认知症的脑部体操

在运动结束后，本次讲座还进行了预防介护中的又一重要因素——“脑部体操”。体操的内容是在日本也进行的手指体操和迟出猜拳等需要用脑思考去做的游戏。虽然有的参加者做得不好，但在讲师说明了“即使做得不好也没关系。想要去做、动脑筋才是最重要的”以后，大家都变得能够愉快地享受游戏的乐趣。

