

令和7年度 市木まちづくりセンターの主な取組

事業名

健康教室「あなたとわたしと認知症」

P

●事業実施に至った背景、目的

高齢者が多い地域ではあるが、健康診断の受診率は低い。関心の高い認知症、MCI（軽度認知障害）について学び、認知症と関係の深い生活習慣病予防についても理解を深め、予防策を日常生活に取り入れていただくことを目的として開催した。

●事業を実施するまでの過程(関係機関との打合せ等)

浜田市役所 保健師と栄養士に講師依頼と打合せの実施。

チラシ作成と配布

D

●事業の概要

日時 令和7年7月1日（火） 10:00 ～ 11:30

場所 市木生活改善センター

参加者数 17名 ・ 講師 3名

【内容】MCIハンドブックに沿って軽度認知障害の状態とは、生活習慣病と認知症の関係、認知症予防のための、頭と体の両方を使う有酸素運動の体験。バランスの取れた食事の重要性
食改さんによる弁当試食。野菜摂取量の測定器（ベジチェック）による野菜摂取量チェック

C

●事業実施後の振り返り

- ・ 認知症に対して関心が高く、普段来られない高齢の方の参加もあった。
- ・ 試食会は好評であった。
- ・ 頭と体を同時に使う運動では、笑い声も聞こえ楽しく体験されていた。
- ・ 野菜摂取量チェックは参加者全員が行われ食生活について、考えるきっかけとなればよいと感じた。

A

●今後の方向性

参加者からは好評であり、継続的に実施していきたい。会場までの移動手段のない方もおられるため、あいのりタクシーを使った会場までの送迎も検討する必要がある。

今後は高齢者のみならず、幅広い世代に健康について、関心を持ってもらえる事業の提案を行っていく。

