

出前講座報告書

実施日時	2022年7月4日 10:30~11:45	主催者名	黒石支部
講師名	高橋沙衿	会場名	松乃湯交流館
テーマ	認知症のおはなし		
参加人数	9人	報告者	高橋沙衿
<p>【講座内容】</p> <p>○骨密度測定</p> <p>○加齢と認知症のちがい</p> <p>○脳の健康チェックリストの記入</p> <p>○認知症との付き合い方 ⇒ 怒らない、否定しない</p> <p>○認知症予防の食材 ⇒ 魚、大豆、緑黄色野菜</p> <p>○熱中症予防の水分補給</p> <p>《質問された内容など》</p> <p>Q 値段の高い血液サラサラの薬をのんでいるが、青汁との飲み合わせは大丈夫？</p> <p>A 青汁がダメなのはワーファリン、ワーファリンは値段が安い薬であるため、今飲んでいるのはワーファリン以外だとは思いますが、薬局で確認してもらいましょう。</p> <p>Q サプリ3種類を飲む場合の飲み方を知りたい。</p> <p>A 特別な飲み方の指定がないサプリであれば朝昼夕いつでも飲みやすい時間帯に服用して大丈夫。</p> <p>《気づいたことや今後の教訓など》 高橋沙衿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳の健康チェックリストを記入してもらい、丸がついた人が数人いたが、包括支援センターへの情報提供には繋げることができなかつたので、あと一押しできたら良かった。 ・骨密度測定はスムーズに行くことができて良かった。 ・少人数のため、話しながら参加者の反応を見ることができた良かった。 			