

日本デイケア学会 第22回年次大会 秋田大会

医療法人水明会佐潟荘 リハビリ部

平成29年10月20日（金）～22日（日）日本デイケア学会 第22回年次大会 秋田大会に参加しました。『デイケアでどこまでできるのか』～地域包括ケアの中で～というタイトルで開催されました。施設見学・特別講演・シンポジウム・ランチオンセミナー・口演発表・ポスター発表がありました。興味のあるものに多く参加することが出来ました。

特にジョン・J・レイティ先生の講演「脳を鍛えるには運動しかない」は興味を持ち聞かせていただきました。運動がいかに脳に対して影響を及ぼすか、これまで研究された事例を幾つも挙げられ話されていました。運動はアルツハイマーの予防になること、運動することと気分の変動性の関係等興味を持って聞くことが出来ました。運動することで多くのことが脳で起き、特に実行機能に影響を及ぼすと話されていました。行う運動の種類としては、ランニング・踊り・ヨガ・有酸素運動などで、なるべく速く歩く、動き続けることが良く、運動が嫌いな人には初めは手伝い、一緒に行い変化に気付いていただくことが必要とのことでした。

今回運動することにより起こる多くのことを学ぶことが出来ました。現在当デイケアで運動系では、スポーツクラブ、軽スポーツクラブ、工

アロビクス、コグニサイズを行っています。今後は今回の学びを活かし、利用者の方一人一人のADLに合わせ、日常の基本動作等も取り入れ、運動が出来るように活動を工夫していきたいと思えます。