



呉市にお住まいの方の健康維持と検査・相談

「幸齢者カフェ」は健康を自己管理するための“看護”が行うオリジナル健康調査です。住民の方はどなたでも参加できます。

幸齢者カフェのメニュー



●● ためになる健康講座

本学教員の「ためになる健康講座」は、気になる健康の情報や、新しい知識などを楽しく学べる場です。健康チェックの前に健康のヒントを!



●● 血糖値チェック

血糖の状態を表す検査です。薬剤師教員が自己採血を支援し、血液検査を行います。



●● 脳の元気度チェック

物忘れが気にはなるけど、検査に行くのは抵抗があるという方、一度やってみてください。



●● 血管の硬さとストレスのチェック

血管の状態とストレスの状態をみる検査を行い、今の健康状態をみます。



●● 筋肉と骨のチェック

体の中の筋肉量や水分量と骨密度も一緒に測って健康維持に役立てましょう。



●● 健康相談

健康チェックが終わったら、最後にそれぞれの結果の総まとめ、今のあなたの健康と健康へのヒントを見つけるためのサポートを行います。

幸齢者カフェは、その地域や場所に合わせて独自のプログラムが可能

1 個別型

(集団への参加が苦手な方へのプログラム)

集団の中には行きたくない、だけど健康状態は気になる。ほかの人には見られずにMCI(軽度認知障害)などの認知機能や体の状態をみてもらいたい方には個別に健康チェックを行います。

3 地域出張型

(小グループ・小地区単位で実施するプログラム)

ご希望に応じてお住まいの地域の集会所や自治会館などで健康チェックを行います。



2 学内集団型

(来学された方へのプログラム)

サークルやお住いの地域グループのご希望に応じて、大学で健康チェックを行います。

4 イベント参加型

(地域のイベントで実施するプログラム)

町のお祭り、地域の活動の際に、子どもからお年寄りまで幅広い世代の健康チェックを行います。町ぐるみでの健康づくりに活用できます。



学校法人広島文化学園
広島文化学園大学
Hiroshima Bunka Gakuen University



広島文化学園大学のHP
<http://www.hbg.ac.jp/>



研究ブランディングのHP
<http://hbg-kinsaicafe.jp/>



「来んさいカフェ」は「集いの場」(コミュニティ)を意味し、地域の皆様と大学を結ぶ「地域共生の場」です。

連絡先: 呉 阿賀キャンパス 〒737-0004 呉市阿賀南2-10-3 TEL 0823-74-6000



高齢者の認知症予防と認知症者の支援

認知症カフェ「あがりんさい」では、高齢者理解、認知症理解、介護予防、介護負担軽減と異世代交流を支援します。



呉市民の皆様が
医療や介護が必要な状態や
認知症になっても、
住み慣れた地域で安心して
生活できるように、
地域の皆様力を結集して支援する
ネットワーク体制を構築しています。

- 2017年度認知症カフェを発足し事業を展開しています。
- 2020年度より呉市来てくれサロンの委託事業として再スタートしました。
- 参加者との交流の場としてニュースレターを発行しています。[あがりんさいだより]
<https://hbg-kinsaicafe.jp/>

認知症カフェ「あがりんさい」基本プログラム

- 不安なく過ごすためのオリエンテーション
- 非薬物療法、アクティビティを使った参加型プログラム
- クリスマスや節分など季節のイベント
- 介護予防・認知症予防に役立つ健康教育プログラム
- ストレス解消を目的としたおしゃべり交流
- 脱水予防・熱中症予防啓発のための水分補給
- 介護予防に役立つ、かみかみ体操・転倒防止体操
- クールダウン



認知症があっても誰もが住み慣れた 地域で共に暮らす共生社会を支えます。

「来んさいカフェ：呉」が生み出す共生社会のカフェモデル

幸齢者カフェおよび認知症カフェ「あがりんさい」をエンジンとして、地域貢献し誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる共生社会の実現を目指します。



コラム

西日本豪雨災害、支援の展開

認知症カフェ「あがりんさい」～学生と地域住民の絆づくり～

- 安否確認、支援物資の配送
- 地域ボランティアの参画
- 高校生ボランティアの参画
- 看護学部ボランティアサークルの参画



被災から復興へ、そして 徐々に平常へ

- 11月収穫祭、いもほり、地域の親子参加

