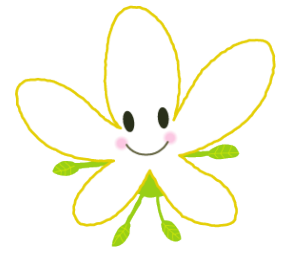


あお なし

# 青梨の会



青葉福祉保健センターでは、パーキンソン病（進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症含む）や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症などの神経難病の患者さんやご家族を対象に交流会を行っています。1回だけの参加や途中退室も可能です。皆様のご参加を、お待ちしております。

感染症の流行や天候などの状況により、中止になる場合があります。  
参加の際には事前に確認ください。  
(中止の場合は、区ホームページに掲載します。)

## 年間予定

日時	内容（裏面参照）	講師	場所
令和3年 5月7日（金） 13:30~15:30	情報交換・ストレッチ体操	保健師	1階 15・16番
6月11日（金） 13:30~15:30	音楽療法	音楽療法士	1階 15・16番
7月9日（金） 13:30~15:30	身体のリハビリについて	理学療法士	1階 15・16番
9月17日（金） 13:30~15:30	<b>中止になりました</b>		
10月22日（金） 13:30~15:30	言葉のリハビリや飲み込みの工夫	言語聴覚士	1階 15・16番
11月19日（金） 13:30~15:30	お薬の話	薬剤師	1階 15・16番
令和4年 1月7日（金） 13:30~15:30	情報交換・ストレッチ体操	保健師	1階 15・16番
2月4日（金） 13:30~15:30	お口の健康	歯科衛生士	1階 15・16番
3月18日（金） 13:30~15:30	お口の健康～健口くんの体操～	歯科衛生士	1階 15・16番

(15時00分~15時30分はフリートーク 自由参加となります。)

※自宅にて体温等健康チェックをし、マスクを着用してご参加ください。

## 実施場所

会場は全て青葉区役所 1階です。(区役所案内図は裏面参照)

## 申し込み

初めて参加される方は事前にお申し込みください。

## お問い合わせ

青葉福祉保健センター 高齢・障害支援課 難病担当 保健師  
TEL 978-2451 FAX 978-2427

## プログラム内容

### ストレッチ体操・情報交換

健口体操（お口の体操）や座ってできるストレッチ体操など、ご自宅でも簡単に出来る事をご紹介します、一緒に行います。

後半は参加者同士で病気や日常生活について情報交換しています。



### 音楽療法

ピアノ伴奏で、季節の歌や参加者のリクエスト曲を歌ったり、簡単な合奏をしています。

演奏や歌唱を聴くことでリラックスし身体の緊張をほぐします。



### 身体のリハビリについて

症状の進行に伴って、振戦や無動など、体が思うように日常生活動作に困っていませんか？理学療法士を講師に迎え、必要なリハビリについて考えます。

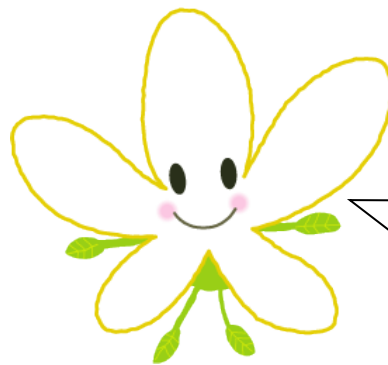
### 言葉のリハビリや飲み込みの工夫

発声や発語、嚥下（食事や水分の飲み込み）について、日常の留意点やトレーニング方法などの講話と実践をします。



### お口の健康

歯科衛生士から口腔衛生のお話しをします。歯のブラッシング方法、お口の手入れなどの学習をします。



青葉区の花「梨」を会の名前につけました。

## 青葉区役所 案内図

青葉区市ヶ尾町 31-4

東急田園都市線「市が尾駅」下車徒歩 8 分

神奈中・東急・小田急バス「青葉区総合庁舎」

