

メンタルホスピタル鹿児島 専門職による「地域ふれあい講座」メニュー一覧 【城西地区】

地域住民や専門職、ご家族が、状況に合わせて選べる4つのカテゴリで整理しました。

カテゴリー	講座名(メニュー)	担当職種	主な対象者	内容のポイント
①予防・健康づくり	「脳を活性化する『ながら運動』実践講座」	作業療法士 理学療法士 など	高齢者、中高年、地域住民	歩きながらしりとり等、体と頭を同時に使う運動の実践。
	「話すことは最高の脳トレ！会話のコツ」	言語聴覚士 など	高齢者（認知症の有無問わず） 地域住民	「話す」行為で脳を活性化し、日々の会話を豊かにする工夫。
	「食べて予防！認知症に効く栄養学」	管理栄養士 など	地域住民、高齢者	青魚（EPA・DHA）やビタミンD、B群など効果的な栄養素の紹介。
②早期発見・理解	「これって年のせい？MCIセルフチェック」	看護師 など	地域住民、高齢者	認知症と軽度認知障害(MCI)の違いを学び、ミニワークで状態を知る。
	「“早すぎず遅すぎない”受診ナビ講座」	精神保健福祉士 医師 など	地域住民、家族、民生委員	受診の目安や、精神疾患（うつ・せん妄等）との見分け方を整理。
	「心の不調ももの忘れの意外な関係」	公認心理師 精神保健福祉士 など	全年代 （特に働く世代・中高年）	ストレスや抑うつが認知機能に与える影響とセルフケアを学ぶ。
③家族・個別支援	「親への上手な声かけと適切な距離感」	精神保健福祉士 公認心理師 など	子ども世代、介護家族、働く世代	本人を傷つけない対応や、家族が「頼っていいサイン」の伝授。
	「食事の困りごと解決（忘れる・作れない）」	管理栄養士 など	高齢者、家族、ヘルパー	宅配弁当の活用や、食べたことを忘れる人への共感的対応。
	「思い出を語り、心をつなぐ回想法」	公認心理師 など	本人、家族、地域住民	過去の楽しい記憶を回想し、自尊心を高め情緒を安定させる。
④地域・制度活用	「診断前でも使える！制度と社会資源の超入門」	精神保健福祉士 など	地域住民、支援者 （自治会・民生委員）	介護保険・障害福祉の違いや、診断確定前から頼れる窓口の紹介。
	「住み慣れた家で過ごすための環境づくり」	作業療法士 理学療法士 など	高齢者、家族、支援者	段差解消や、福祉用具（杖・車椅子）の選び方のアドバイス。

作成日時：2026年2月1日 メンタルホスピタル鹿児島 地域連携・在宅支援部

【ご案内】

■「ふれあいカフェ」の御案内

日時：奇数月の第3土曜日 13:30～15:30

場所：メンタルホスピタル鹿児島 デイケア棟

■無料メンタルヘルス相談会のご案内

日時：毎週 火曜日 (9:00～17:00) 事前に予約していただくとスムーズです

場所：メンタルホスピタル鹿児島 外来相談室

お問い合わせ：メンタルホスピタル鹿児島 地域連携相談科

(病院代表) 099-256-4567 音声ガイダンス後、「1」

相談内容：心の病や精神障害に関すること・対人関係での悩み・介護保険や福祉サービスに関すること
ストレスに関する相談・その他

【地域ふれあい講座連絡先】
公益社団法人 いちょうの樹
メンタルホスピタル鹿児島
099-256-4567 (音声ガイダンス1番)
受け付け担当者：早川・福永