

認知症予防と脳トレ法

— 周りに迷惑をかけずに、健康長寿を目指しましょう。 —

2月12日(水) 14:30 ~17:00

かながわ県民センター 305会議室

超高齢社会を迎え、80代では5人に1人、90代では2人に1人が認知症を患っていると言われていました。現在高齢者が最も気にしている病気はがんではなく、認知症とのことです。

認知症はいったん発症してしまうと元に戻るのが難しい病気ですが、**予防することは不可能ではない**と言われていました。厚生労働省では、従来の早期発見・早期治療から新たに「初期段階からの症状の予防」と「発症する前の予防」を中心に予防支援の実施を呼びかけています。認知症の予防対策として、専門家による試みで一定の効果を確認できたのは、認知トレーニングを始めとし、適度な運動や、バランスの取れた食生活改善による生活習慣病の予防・改善などが挙げられます。

「**ぱぴぷ脳トレ**」は、筑波大学の田中喜代治名誉教授とNPO法人こころとからだの介護予防協会が開発したものです。認知症には、「記憶障害」、「理解力・判断力低下」「見当識障害」「言語障害」「実行機能障害」といった中核症状があります。「ぱぴぷ脳トレ」では中核症状に対応する10ジャンルのドリルを用意しています。

講師：矢崎光彦氏

- ・昭和27年、川崎市で生まれる。(現在73歳)
- ・70歳まで建築分野で主に技術開発、事業開拓に従事
- ・50歳の時、産業カウンセラーの資格を取得し、養成講座インストラクター、NPO法人メンバーとして活動。
- ・68歳の時、健康生きがいづくりアドバイザーの資格を取り、活動を開始。
- ・一昨年、認知症予防脳トレ士の資格、昨年、認知症予防支援相談士の資格を取得し、活動を開始。

問合せ
申込み先

カルチャー講座事務局 都築 潔

TEL:080-3403-8763

e-mail:miyakos16@cx.em-net.ne.jp

参加費

1回のみ：800円

会員の方は会員証提示