

認知症は中年から始まっている！

「認知症のリスクを最小限に抑えよう」

～認知症予防を目指して二重課題トレーニングで脳の活性化をしよう～

【主旨】

認知症は、発症して治すことは現在不可能です。そのため、近年は認知症を発症する前に「予防する」という方向で研究が進んで参りました。今迄のセミナーは、認知症発症後の対応が主でしたが、今回、時代の流れに沿って「認知症予防」のテーマで企画しました。

認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、発症の約 20 年前から、脳に老廃物が蓄積し始めていることが分かってきました。従って、働き盛りの 40～50 代から認知症になりにくい生活を心掛ける必要があります。万が一、認知症の予備軍（軽度認知障害）と診断されてもケアをすれば発症せずに済む、もしくは発症を遅らせることができると言われています。そのため、軽度認知障害の早期発見のための簡単チェックを行ったり、認知症予防対策としてどのような生活が望ましいか説明をします。また、体の運動だけでなく、頭の体操も大切なことにより、脳のトレーニングなども行います。重要なことは出来なくとも、楽しんで脳を働かせることに意義があります。

本講座では、認知症予防のノウハウ、早期発見や脳のトレーニングなどについて学ぶことを目的とします。

【概要】

- ・参加対象：被保険者及びその家族
- ・時間：10：00～15：00
- ・配布資料(予定)：専用教材、レジュメ、電話相談センターの案内

【認知症予防コースのポイント】

・<講義・実技>

アルツハイマー型認知症発症のメカニズムと、認知症予防対策に良い生活習慣について学びます。

また、軽度認知障害の簡単自己チェックを実施します。認知症予防に良いクイズなどの頭の体操と、頭と体を同時に行う二重課題トレーニングを学びます。

【参加者名簿に記載していただきたい内容】

- ・参加者氏名、年齢
- ・講座の中で特に聞きたい点、事前の質問事項など（任意です。講義内容に反映できるよう、報告内容は集計し、担当講師に伝えます。）

※健康教室では、地域別保健福祉サービス情報の提供はありませんので、居住地区の情報は不要です。

【受講案内時に告知していただきたい内容】

- ・運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しいただくよう案内してください。特に女性の方は、スカートでの参加は避けるようお願いいたします。