

## 公開講座「脳と身体のいきいきトレーニングー認知症予防講座ー」

近年、高齢化の進行とともに認知症、特にアルツハイマー病が社会問題となっています。これまで、アルツハイマー病発症後の介入で著効する手段は発見されておらず、発症前の早期診断と予防的介入が重要視されています。今回の講座では、日常的に介護や介護予防に関わっている方を対象として、アルツハイマー病のあらましから、アミューズメント機器の利用についての紹介、並びにコグニサイズを経験し、間違えて笑って、試行錯誤する楽しさを皆さん自身に体験していただきます。

日時 及び 場所	講 師	内 容
7月17日(月・祝) 13:00~16:20  県立広島大学 三原キャンパス (三原市学園町1-1)	県立広島大学 保健福祉学部 理学療法学科 教授 原田俊英	<b>「生活習慣を見直して認知症を予防する」</b> 認知症の発病には、高血圧や糖尿病といった生活習慣病が関係しています。対照的に、運動や食事、社会参加などといった生活習慣は認知症の予防にはたります。みなさんも適切な生活習慣と改善方法を学び、三原市民の認知症予防に協働しませんか？
	県立広島大学 保健福祉学部 理学療法学科 助教 高宮尚美	<b>「運動しながら脳を鍛えよう」</b> 認知症の約7割を占めるアルツハイマー病は、発症する10年以上前から脳内にタンパク質が凝集することが原因と有力視されています。ここでは早期予防活動の重要性を、運動しながら脳を鍛える「コグニサイズ」の紹介と体験をとおして学んでいただきます。
	県立広島大学 保健福祉学部 理学療法学科 教授 飯田忠行	<b>「アミューズメントで脳のアンチエイジング」</b> 海外では、週3回以上チェスをする人は何もしない人と比べて認知症発症リスクが約60%低減したという報告があります。ここでは、駆け引きや興味、好奇心を刺激するような、アミューズメント機器を利用した認知症予防教室について紹介します。

※ 動きやすい服装でお越しください。また、飲み物やタオル等を持参してください。

◆講座代表：県立広島大学保健福祉学部 理学療法学科 助教 高宮尚美(教授 原田俊英, 教授 飯田忠行)

◆受講対象者：介護事業所で勤務、又は認知症予防に係る取り組みに従事している方

◆募集人員：20名(先着順)

◆受講料：3,000円

◆申込方法：公開講座申込書(別紙)をご記入いただき、返信用封筒\*を同封のうえ、下記へ郵送してください。

※返信用封筒(長形3号:横120mm×縦235mm)に82円切手を貼付し、申込者の住所・氏名(様)をご記入ください。受講案内等を送付しますので、お一人様一通の返信用封筒をご用意ください。申込み締切後、7月上旬頃に返信用封筒にて、受講案内と受講料振込案内を送付します。定員に達し、受講できない場合は別途お知らせします。

◆申込締切：平成29年6月28日(水) 必着

◆申込・問合せ先：〒723-0053 三原市学園町1番1号 県立広島大学三原地域連携センター

公開講座「脳と身体のいきいきトレーニングー認知症予防講座ー」係

TEL: 0848-60-1200(直通) 0848-60-1120(代表)

E-mail: mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp

◆主催：県立広島大学三原地域連携センター

(別紙)

受講番号 (区分コードNo)

平成29年度 県立広島大学 公開講座 申込書

講座名	公開講座 「脳と身体のいきいきトレーニングー認知症予防講座ー」
ふりがな 名前	
現住所	〒
電話	( ) - 日中の連絡先:
E-mail	
職種	
所属先	

\*受講申込に伴う個人情報については、公開講座以外の目的には使用しません。

<主催：県立広島大学三原地域連携センター>