

『認知症の理解と予防について』 地域包括支援センター講演会

認知症の予防には、発症を遅らせる「一次予防」、発症後も進行を遅らせる「二次予防」、進行した後も合併症を防いだり日常生活が維持できる「三次予防」があります。認知機能の部分的な不具合(MCI)をできるだけ早く見つけて、ゆるやかな運動を継続し、積極的に人と交わり、血糖値や血圧を正常にすることで、「一次予防」の効果があるといわれています。認知症を正しく理解して、「一次予防」に加えて認知症の人本位の「二次予防」「三次予防」を実現しましょう。

参加無料!

10月16日(水)

13:00 開場

13:30~15:30

会場: 幌延町国際交流施設

申し込みは

10/11(金)までに

☎5-1790へ



講演者 相内 俊一 氏

小樽商科大学特認名誉教授
NPOソーシャルビジネス推進センター理事長

NPOソーシャルビジネス推進センターはコープさっぽろと北翔大学の協力で作られました。地域まるごと元気アッププログラム「まる元」運動教室を全道で開催中です。この「まる元」は年間48回開催する高齢者向けの運動教室で、全道で1500名の方々が笑いあふれる中で脳トレと身体によい運動に毎週参加しています。



Point!

脳トレクイズと脳トレ体操紹介が一冊になった小冊子を会場でプレゼント!

Point!

健康運動指導士(「まる元」の先生です)による介護予防・認知症予防体操を体験しましょう。

Point!

あたまの元気度を調べてみませんか?
認知機能測定 みんなでどんなものを体験できます

送迎もあります!
お申込みの際に電話でお伝えください



共催 生活協同組合コープさっぽろ・幌延町・NPO ソーシャルビジネス推進センター・日本コープ共済連合会

【お問合せ先】 幌延町役場地域包括支援センター (☎5-1790)