

運動×脳トレで学ぶ！認知機能低下予防の新常識

認知機能の低下を遅らせる方法はあるのか？何をすればよいのか？そんな疑問にお答えします。近年、認知機能の低下に関わるさまざまな要因が明らかになってきました。本講演では、認知機能低下の予防に関する基礎知識をわかりやすくご紹介いたします。さらに、「運動×脳トレ」の実践を通じて、予防に効果的な具体的な方法を体験していただきます。

講師 國枝 洋太先生 一般社団法人日本認知症予防学会 東京都支部 理事

講師経歴

2004年東京都立保健科学大学(現・東京都立大学)卒業。東京都済生会中央病院、順天堂東京江東高齢者医療センターリハビリテーション科主任等を経て、2022年より現職。博士(理学療法士)。専門は高齢者医療、認知症予防など。



お楽しみ企画 11:00~11:10

- 自宅でもできる脳トレ運動を行います。十文字学園女子大学の学生さんと一緒に、楽しく実践してみましょう！



- 十文字学園女子大学人間福祉学科富井ゼミ(高齢者の地域ケアについて研究)
- プラスちゃんくらぶ(十文字学園女子大学マスコットキャラクター「プラスちゃん」と共に地域連携活動を実施)

ブース展示 9:00~9:40 / 11:10~12:50

- 話題の健康関連商品をご紹介します。実際に見て、手に取って、食べて、お確かめいただけます。
- 認知症に関するパネル展示を行います。(市民会館の他、第二庁舎1F市民ギャラリーでも開催)



簡単!いきいき脳チェック 要予約・抽選/80名 9:00~9:40 / 11:10~12:50

- タブレットを約3分見るだけで、脳の健康度が計測できるMIRUDAKEを体験できます！

※認知症の診断はできません

※健康長寿ポイント対象事業



気になる症状なんでも相談会 予約優先/8組

①9:00~ ②11:15~ ③11:45~ ④12:15~ ※30分程度

- 気になる症状について、専門職が相談に応じます。

相談内容例

- ・認知機能低下について受診できる医療機関を知りたい
- ・ものの忘れが気になる
- ・外出した家族が家に帰ることができなくなった など

申込方法

講演会

対象 市内在住・在勤の方どなたでも

申込期間 8月5日(火)午前10時~9月5日(金) **定員** 100名(申込順)



講演会申込みはこちら

簡単!いきいき脳チェック

対象 市内在住の65歳以上の方で、認知症の診断を受けていない方

申込期間 8月5日(火)午前10時~8月19日(火)

定員 80名(抽選)

その他 申込時に希望時間帯(①9時台、②11時台、③12時台)を第2希望までお知らせください。測定時間は、9月5日頃にお送りする決定通知にてご案内いたします。



簡単!いきいき脳チェック申込みはこちら

気になる症状なんでも相談会

対象 市内在住・在勤の方どなたでも

申込期間 8月5日(火)午前10時~9月5日(金) **定員** 8組(予約優先)

それぞれでお申込みが必要です

申込期間内に、① 電子申請 ② 電話 ③ 窓口 のいずれかでお申込みください。

介護保険課 ☎ 048-424-5186 (新座市役所 本庁舎1階26番窓口) まで

※全事業、定員に達しない場合は申込期間後に引き続き先着順で受け付けます。

