

# 「認知症予防の実践」セミナー

## 地域のつながりと健康

### ～認知症社会を健やかに生きる～

9/13

#### 【認知症は人ごとではない！】

認知症の人口は7年後に高齢者の5人に1人になると推計されています。超高齢者認知症社会

#### 【認知症は予防できるのか！】

認知症の発症率が高くなる「危険要因」と認知症の予防に有効な「予防要因」が分かっています。認知症の発症率を下げたり、発症を先延ばしすることが出来ます

#### 【認知症予防の会での取り組み】 ～認知症予防と早期発見～

◎自分できる自己診断の実施 ◎身体を動かし身体機能の維持強化◎食生活の改善・料理実習 ◎社会性の維持・仲間作り ◎認知機能の維持向上 ◎松戸市の施策と連動した地域活動 ◎サロンづくり・運営 ◎会員間の情報共有と発信 ◎会員の特技を活かしたボランティア ◎映画会・歌う会等の実施 etc.

とりわけ地域での取り組みに努力します

松戸市  
後援

【セミナー概要】日時:9月13日(水) 9:30～12:30、場所:松戸市民会館 301室  
定員 50名(申込順) 無料

#### 【第1部 講演】 演題と講師

「地域のつながりと健康～認知症社会を健やかに生きる～」

千葉大学予防医学センター 特任助教 亀田 義人氏

体操指導 矢切高齢者のいきいき安心センター センター長 吉岡昌子氏

#### 【第2部 参加者意見交換会】

- ① 「認知症予防の会」会員の話を聞く
- ② 出席者の交流 話し合いの結果をグループ発表、アンケート記入他

## 明日の私たちのために

## 一人でなく みんなでトライしよう！

## 人のために自分のため、自分のために人のため

主催：NPO 法人人材パワーアップセンター「認知症予防の会」

問合せ・申込:岩橋秀高(同法人代表)

271-0097 松戸市栗山 542-2

T/F:047-364-8820 Mail:bzm06122@nifty.com URL:http://www.npo-jpuc.jp