

認知症の理解と予防についての講演会

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。

9月4日(月)

12:30開場

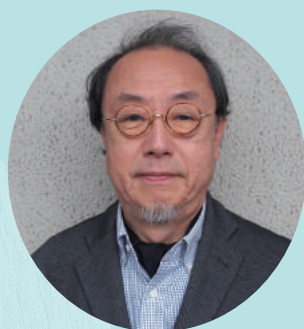
13:00~15:00

余市町中央公民館 3階

参加無料

事前申し込み

※当日参加も可能です



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かを体験できます

Point!

介護・健康相談 も講演会終了後開催!
保健師や相談員がご相談にのります。ご本人やご家族のこと等安心してご相談ください。

主催 生活協同組合コープさっぽろ / 共催 余市町・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

【申込・お問合せ先】余市町役場民生部保険課 (電話 21-2119)