

NHK認知症キャンペーンで紹介! コグニサイズで 認知症予防!



北杜市介護予防講演会

平成27年

日時

11 / 7 (土)

13:00~15:00 (受付12:30~)

Program

1. 主催者挨拶 13:00~13:10
2. 介護予防活動実践事例報告 13:10~13:30
3. 講演会 13:30~15:00

講演

「自分でできる認知症予防
コグニサイズのすすめ」

講師 島田 裕之氏

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学研究センター
予防老年学研究部 部長



場所 高根ふれあい交流ホール
(北杜市高根町村山北割3315)

対象 北杜市民

定員 400名
(受付先着順、申込不要)

参加費 無料 主催 北杜市



お問い合わせ

北杜市役所 市民部 介護支援課(北杜市地域包括支援センター)
TEL 0551-42-1336 FAX 0551-42-1125

「コグニサイズ」とは…

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称で、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やすことで認知症の発症を遅延させることを目的としており、認知機能の維持・向上に役立つ運動で、誰でも簡単にできることも特徴です。