

## 認知症予防コース

認知症は中年から始まっている！

# 「認知症のリスクを最小限に抑えよう」

～コグニサイズで脳の活性化をしよう～

時 間	項 目	内 容	講 師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00 (休憩 10分)	<講義>  ■認知症予防について考える  ■軽度認知症の疑いの段階でも遅くない！	●認知症の中で最も多いアルツハイマー病のメカニズム ・脳に溜まる老廃物質 ・いつごろから  ●認知症予防対策 1 血管を老化させない食生活について ・高血圧対策 ・糖尿病対策：血糖値を上げない食事内容、食べ方など ・血管を若く保ち血流を良くする食事 2 睡眠の質を高めて毎日脳をリセット (血流を促す耳揉み体操) 3 血流をアップさせる身体活動 4 脳へ刺激を与える生活、知的活動  ●軽度認知症の簡単自己チェック	看護師
12:00～13:00		昼 食	
13:00～14:50 (休憩 10分)	■認知症予防トレーニング  ■コグニサイズ	●クイズなどの頭の体操を楽しみながら行う。  ●頭と体を同時に使う有酸素運動 2つ以上のことを行うことで脳の活性化を図る。	看護師 インストラクターなど
14:50～15:00	■おわりに	●閉講挨拶 アンケート記入	