

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)	<p><講義></p> <p>■ 認知症予防について考える</p> <p>■ 軽度認知症の疑いの段階でも遅くない！</p>	<p>●認知症のなかで最も多いアルツハイマー病のメカニズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 脳に溜まる老廃物質 ・ いつごろから <p>●認知症予防対策</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 血管を老化させない食生活について <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>●軽度認知症の簡単自己チェック</p>	看護師
12:00～13:00		昼 食	
13:00～14:50 (休憩 10 分)	<p>■ 認知症予防トレーニング</p> <p>■ コグニサイズ</p>	<p>●クイズなどの頭の体操を楽しみながら行う。</p> <p>●頭と体を同時に行う有酸素運動 2 つ以上のことを行うことで脳の活性化を図る。</p>	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	