

平成 29 年度 健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：平成 29 年 11 月 29 日（水） 14:00~16:00

場所：小野市うるおい交流館エクラ大会議室

125名の参加がありました。



講話：「知ろう学ぼう認知症」

講師：加東健康福祉事務所 企画課

認知症対策業務嘱託員 山口 美保 氏



西山会長あいさつ



認知症は特別な人だけでなく、私たち誰もがなる可能性があり、早めの気づき・相談が大切であること、予防として、生きがいや社会活動、運動、栄養、休養が必要であることを学びました。

講話及び実践：「脳を良好な状態に保つための身体活動（生活活動、運動）」

講師：（公財）兵庫県健康財団 健康づくり部 参与 亀澤 徹郎 氏



認知症予防と運動についてお話いただきました。脳を活性化させる運動や、歩きながらしりとりや引き算、足し算をして、脳に刺激を与えたり、速度や歩幅、方向を変えて、歩行に量と質を高める工夫をすることも必要であると教えていただきました。最後に+10分（プラス・テン）エクササイズを行い、楽しく体を動かすことができました。