

令和7年度 健康ひょうご21県民運動 但馬会議総会・研修会



日 時:令和7年 7月23日(水)13:30~16:25

場 所:兵庫県立但馬文教府 ふるさと交流館 多目的ホール

参加者:83人



◆ 開会挨拶・議事進行

健康ひょうご21県民運動但馬会議
議長 足立 秀



◆ 議 事

令和6年度事業報告・令和7年度事業計画（案）
の承認をいただきました



◆ 役員改選 議案が承認され、 正副議長がそれぞれ交代されました

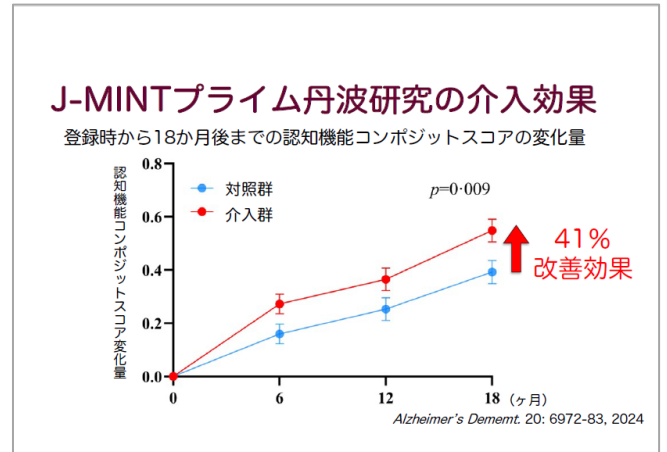
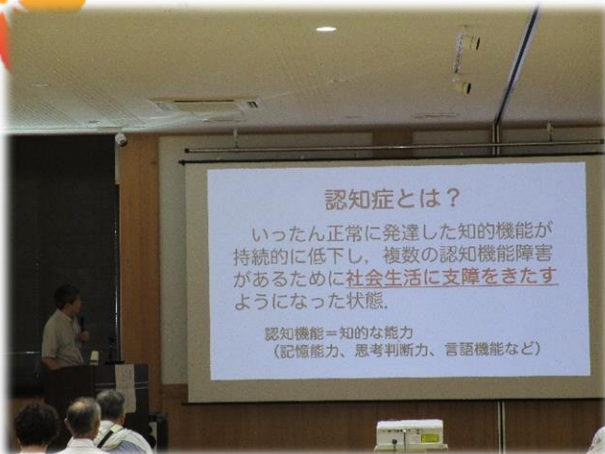


◆ 健康ひょうご21県民運動 但馬会議 総会の様子



◆ 令和6年度但馬会議取組み 紹介パネル&パンフレット設置





■講演

『認知症予防を目指して 今すべきこと』



講師：神戸大学大学院保健学研究科リハビリテーション科学領域教授 古和久朋氏

誰もがなり得る身近な病気である認知症。互いに支え合いながら認知症になっても尊厳と希望を持って暮らすことのできるよう、認知症の方の立場になって考える、正しく理解を深める「共生」の必要性和、認知症予防を目指した多因子介入研究について、取組みの成果、データも示してご説明されました。

丹波市で取り組まれている認知症予防の多因子介入研究では、二重課題に取り組む運動介入や、認知トレーニング、栄養指導、生活習慣の管理等を進められ、認知機能や運動機能への効果が実証されたことなどをご指導いただきました。



■健康体操

『心とからだと脳の いつまでも元気体操！ ～椅子に座ったままで、笑って楽しく、心地良く～』



講師：フィットネスインストラクター 小西 晶子氏

日頃なかなか健康体操に取り組みにくい方でも、椅子に座って気軽に取り組める体操を指導いただきました。健康体操を笑って、楽しく、心地良く行うことは、からだにも心にも、そして認知症予防にも効果が期待できるとのことでした。