



秋の散歩道 G. シンポジウム Ⅲ

日時: 10月26日(日) 10時～12時

会場: 群馬大学保健学科新棟1階中講義室



詳細はこちら

https://www.health.gunma-u.ac.jp/?page_id=10759

テーマ: 「元気で長生き・認知症・フレイル予防！」

座長: 内田陽子: 群馬大学大学院保健学研究科看護学教授

みなさま、いつまでも長生きで元気でいたいですよね。

保健学科では、行政、企業、地域住民と協力して、認知症やフレイル予防に取り組んでいます。効果をもたらす頭や体を動かす体操や生活の工夫など、楽しいお話と実演をいたします。きっと今日からやるぞーとファイトが湧いてきますよ。



1) 「認知症・フレイルとは？効果が出る方法」

群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学教授 山上徹也

健常と認知症の中間が軽度認知障害 (MCI)、健常と要介護の中間がフレイルです。MCIやフレイルの段階で気づいて生活習慣を見直せば、健常に戻れる可能性があります。認知症予防には脳の血管の健康を保つことが、フレイルの予防には筋肉量を保つことが重要です。参加者の皆様には、お茶のペットボトルを配布します。そのペットボトルを用いて、フレイルのチェックを行います。また、会場内で血管年齢や筋量を測定できますので、自分のリスクを把握して、効果的な対策を考えましょう。



2) 「楽しく参加・脳活塾の紹介」

渋川市役所 保健師 永堀美和子

私たちが地域住民に実施している「脳活塾」は楽しくできるプログラムで認知症とフレイル予防に効果があることが示唆されました。そのプログラムの内容と効果の実績、地域住民の方の声などを紹介します。



3) 「体験しよう！コグニサイズ」

群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学助教 佐藤江奈

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し、認知症を遠ざけましょう。皆さん、一緒にやってみましょう。



4) 「最新の認知症治療・群大病院が実施していること」

群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学教授 藤田行雄

認知症治療は新たな時代を迎えています。群馬大学病院では、早期診断や最新の治療法を取り入れ、群馬県と連携しながら、患者さんご家族を支える体制づくりに取り組んでいます。ここでは、当院が行う認知症診療の取り組みについてご紹介します。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。どう

ぞお気軽にお越しください。

事前登録はこちらから: <https://forms.gle/XjCeq73yDzMHfkMr6>