元気広場清水銀座・NPO法人生き活き健康の環研究所　共催
健康フォーラム　第3弾

運動で予防！

軽度認知障害

多くのシニア世代の方々へ楽しく行える
予防運動を理学療法士がお伝えします

日時

平成28年3月13日（日）　9：30～11：30
(受付9：15～)

元気広場清水銀座
(静岡市清水区銀座13-30　パルシティ1階)

定員20名/**参加無料**　※当日は動ける服装でお越し下さい

講師

NPO法人	生き活き健康の環研究所	
理事	理学療法士	山本浩二
副理事長	理学療法士	九藤博弥
理事	理学療法士	小原智永

お電話でお申込み・お問い合わせ下さい

元気広場清水銀座
施設長：石垣
電話番号：054-366-7770
静岡市清水区銀座13-30　パルシティ1階

元気広場清水銀座・NPO法人生き活き健康の環研究所　共催
健康フォーラム第3弾

開催概要

認知機能低下予防に効果のある方法が明らかになってきました。
それは･･･　「運動すること」です。

軽度認知障害とは、認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）のうち１つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。認知症の前段階と言われる軽度認知障害は、適切な打ち手をとらなければ、認知症になる確率が非常に高い状態です。ですが認知機能の低下に対する適切な対策を行うことで、認知症を発症しないままでいられることもあります。今回は運動の専門家である理学療法士が、「楽しくできる軽度認知障害の予防運動」をお伝えします。早期発見の重要性について学び、予防、改善に繋げましょう！

タイムスケジュール

時間	内容	
9:00		
	受付 9:15-9:30	
9:30	開会式　9:30-9:35	
	セミナー 9:35-10:15	
10:00		
	移動・休憩　10:15-10:20	
10:30	ブース① 10:20-10:40	ブース② 10:20-10:40
	移動・休憩　10:40-10:50	
11:00	ブース① 10:50-11:10	ブース② 10:50-11:10
	移動・休憩　11:10-11:15	
	閉会式　11:15-11:20	
11:30		

※進行状況により多少前後する場合がございます。

ブース紹介

【セミナー「運動で予防！軽度認知障害」】
担当：理学療法士　山本浩二
このセミナーでは、認知症の前段階である軽度認知障害についての理解を深めます。

【ブース①認知症予防運動】
担当：理学療法士　小原智永
頭を使いながら運動を行い、認知症予防とともに転倒予防も行います。

【ブース②ストレッチ運動】
担当：理学療法士　九藤博弥
座位と臥位で行えるストレッチを行い運動しやすい体をつくります。