

認知症を正しく知り、予防する

# 「認知症の理解と予防」講演会を開催します

羽幌町の全人口に対する65歳以上の方の割合は43.8%と高く、更には一人暮らし高齢者の方も多いため、地域全体が認知症に対する理解を深め、早期に予防をはかることが重要です。

認知症の予防には、発症を遅らせる「一次予防」、発症後も進行を遅らせる「二次予防」、進行した後も合併症を防いだり日常生活が維持できる「三次予防」があります。認知機能の不具合を早く見つけて、ゆるやかな運動を継続し、積極的に人と交わり、血糖値や血圧を正常にすることで、一次予防の効果があるといわれています。認知症を正しく理解して、「一次予防」「二次予防」「三次予防」を実現しましょう。

日 時 7月1日(金) 13時00分から15時00分

場 所 すこやか健康センター

対 象 者 65歳以上の町民

定 員 先着30名

参 加 費 無料

申込期限 6月30日(木)まで

内 容 ① 「認知症の理解と予防」講演会

講 師 NPOソーシャルビジネス推進センター

理事長 相内 俊一氏 (小樽商科大学特認名誉教授)



② 介護予防・認知症予防体操

講 師 NPOソーシャルビジネス推進センター

留萌地区本部長・健康運動指導士 岡 恵氏



③ 認知機能検査の体験、保健師による健康相談 など

※ 体調管理、体温測定、マスク着用、手指消毒等感染症予防対策にご協力をお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、急きょ中止する場合があります。

⇒ 申込・お問合せ 羽幌町地域包括支援センター(すこやか健康センター内) ☎ 62-6021