

認知症予防についての講演会 認知症を予防する講座「脳いきいき教室」を実施！

老化による物忘れと認知症による物忘れの違いはなんでしょう。

認知症は加齢によるものとして見過ごされがちですが、脳の障害によっておこる「病気」です。今のところ 100%ではありませんが、予防できる方法があります。認知症の原因や予防法、そして治療の現状など認知症について正しい知識やいきいき脳をめざして今からできることを学ぶ講座を開催します。

また、希望者には講演会後に脳の健康度チェックを実施します。たくさんのご参加お待ちしております。

■日時 9月11日（月）午前9時30分～10時30分

■場所 みゆき未来館（御幸コミュニティセンター・元だんだん）

■対象 うきは市在住の方 ■定員 50名 ■持参物 眼鏡（必要な方）、飲み物（水分補給用）

時間	内容
9時30分	受付
9時45分 ～ 10時30分	①講演会 講話 「認知症の予防について」 講師 筑後吉井こころホスピタル 院長 古賀 寛 氏
10時35分 ～ 11時30分	※希望者のみ ②脳の健康度チェック（ファイブ・コグ検査）45分程度 終了

※②（脳の健康度チェック）の参加者は、第2回目の教室があります。

■日程 9月25日（月）午前9時30分～11時30分

■内容 脳の健康度チェックの結果返却・解説と今できる予防方法について

■申込み 9月8日（金）まで

●問合せ 保健課 介護・高齢者支援係 Tel.75-4960

脳の健康度チェック

※ファイブ・コグ検査とは…？

ファイブ・コグ検査とは、認知症のなりかけに低下しやすい5つの脳の機能（記憶・注意・言語・視空間認知思考）を調べる検査です。

【検査方法】

スクリーンに映し出された課題を指定の用紙に記入していく検査です。検査時間は45分程度かかります。

【参加者の感想】

○初めて脳いきいき教室に参加して、自分の脳の機能がわかり教室で聞いた事を日常生活の中で取り入れたいと思っています。

○友人からの誘いで参加しましたが、参加してとってためになりました。

加齢することも楽しく運動して健康でありたいです。

