

～認知症について学ぼう～
3日間コース

H28年度多摩区介護予防事業

資料 7

—多摩区の地域包括ケアシステム*の構築に向けて—

認知症予防講座

認知症について学び、運動・食事・歯のケアを通じて
自分の健康を振り返りませんか。



お気軽に
ご参加ください。

生田出張所

無料

定員 30名

※全日参加できなくても可

認知症って?!

身近な病気?

[予約申込み] 10月17日(月)AM9:00～開始

電話か直接窓口にて受付(先着順)

運動・食事・歯は?

	日時	内容
1日目	11月14日(月) 13時半～15時半 (受付開始 13:15～)	・講義「認知症予防について」 東京都健康長寿医療センター研究所 安永 正史先生 ・みんなで話そう! グループワーク
2日目	11月21日(月) 13時半～15時半 (受付開始 13:15～)	・脳トレ体操「コグニサイズ**」体験 川崎YMCA 健康運動指導士 ※持ち物: 動きやすい格好、飲み物 ・講義「歯と口の健康」 多摩区歯科医師会 歯科医師 地域みまもり支援センター歯科衛生士
3日目	11月28日(月) 13時半～15時半 (受付開始 13:15～)	・講義「食生活で認知症を予防しよう!」 管理栄養士 佐伯 知美氏 ・みんなで話そう! グループワーク

100-7=?



お問合せ 多摩区役所地域みまもり支援センター

地域支援担当 保健師 高橋 佐々木 青木

☎044-935-3294



*地域包括ケアシステムとは？

「誰もが住み慣れた地域や自ら望む場で安心して暮らして続ける」ことができる地域を目指し
自助・互助・共助・公助を推進し、個人だけでなく、様々な団体、民間、医療機関や専門機関などの
取り組みを推進し、つながり合うことでその地域に合ったよりよい地域づくりを目指す体制です。

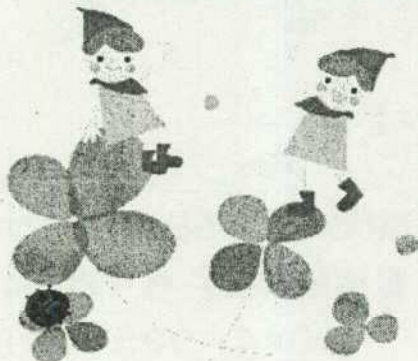
**脳トレ体操「コグニサイズ」とは？

頭と体を使った認知症予防の体操です。みんなで集まって、簡単にできて楽しめます。
区内7か所にあるいこいの家で行っているいこい元気広場の健康運動指導士の先生からコツを聞きながら体験してみましょう。

**まずは、認知症について知っていただき
ご自身の生活習慣や健康を振り返りましょう！**

会場案内（多摩区役所HPより抜粋）

小田急線生田駅徒歩2分



一人で悩まないために正しく知る ～認知症の医学的理解～

認知症介護教室は、認知症の方をお世話しているご家族が、対応について学んだり共に考えたりする場です。

12月は、ご家族に限らずご参加いただける講演会を開催します。「認知症ってどんな病気なの?」「もしかしたら家族が認知症かも・・・?」という方、すでに介護されている方、認知症を正しく知ることが適切な対応の第一歩となります。ぜひお気軽にご参加ください。

日 時：平成28年12月22日(木) 13時30分～15時

場 所：多摩区役所6階 601会議室

講 師：長谷川 洋 先生（長谷川診療所 院長）

対 象：認知症の方を介護している家族の方・支援している方
認知症について学習したい方 等

定 員：40名

参加費：無料

申込み：11月15日から電話もしくは来所にて先着順。



申し込み・お問い合わせ

多摩区役所保健福祉センター 地域みまもり支援センター地域支援担当

電話(044)935-3294

FAX(044)935-3276

平成28年度 認知症介護教室

時間：13時30分～15時

日程	場所	テーマ	講師／アドバイザー
4月26日 (火)	第1相談室	認知症の理解と対応 ～座談・情報交換～	社会福祉法人 よつば会 生田広場 看護師 望月 キヨ子氏
6月21日 (火)	第1相談室	認知症の理解と対応 ～座談・情報交換～	認知症介護研究・研修東京センター 客員上級研究員 五島 シズ氏
9月29日 (木)	第1相談室	認知症の理解と対応 ～座談・情報交換～	社会福祉法人 よつば会 生田広場 看護師 望月 キヨ子氏
11月14日 (月)	第1相談室	認知症の理解と対応 ～座談・情報交換～	認知症介護研究・研修東京センター 客員上級研究員 五島 シズ氏
12月22日 (木)	区役所 601 会議室	講演会 認知症の医学的理解	長谷川診療所 院長 長谷川 洋氏
1月16日 (月)	第1相談室	認知症の理解と対応 ～座談・情報交換～	社会福祉法人 よつば会 生田広場 看護師 望月 キヨ子氏
3月21日 (火)	第1相談室	認知症の理解と対応 ～座談・情報交換～	認知症介護研究・研修東京センター 客員上級研究員 五島 シズ氏

- ★ 初回参加の方は、必ずご連絡をお願いいたします。
- ★ 上記プログラムは変更になる場合があります。
- ★ ご本人をお連れの場合は、事前にお電話下さい。

