

平成 29 年 11 月 29 日(水) 港文化小劇場にて「港区地域包括ケア推進会議 認知症専門部会」主催の認知症市民講演会「認知症を予防するための取り組み ～コグニサイズの実践を通して～」を開催しました。



講演会の概要

当日は 239 名の市民の方にご参加いただき、大盛況となりました。

今回の講演会は、「認知症を予防するための取り組み」をテーマに、開催いたしました。

第 1 部として、港区西部いきいき支援センターの堀尾 篤史氏より、認知症地域支援推進員の活動の紹介をいただいた後、社会福祉法人 華陽会の太鼓クラブ（華）による太鼓演舞の発表がありました。

第 2 部として、国立長寿医療研究センター 予防老年学研究部 健康増進研究室 室長の土井 剛彦氏より、コグニサイズの実践を通じた認知症予防の取り組みについて、講義をいただきました。

今後、超高齢化社会を迎える中で、いかに健康寿命を延ばすことが重要であるかを講義いただくとともに、そのための認知症予防としてコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせたコグニサイズの実践を通じた、脳とからだの効率的な機能向上を講義いただきました。

その後、講演会に参加の市民の方からの質疑応答が行われ、認知症予防に関する活発な質問がありました。