

# 港区認知症市民講演会を 開催しました！



**開催日時:平成30年9月21日(金) 午後1時30分～3時30分**  
**開催場所:港文化小劇場**  
**当日の参加者:301名!!**

## ☆当日の内容☆

- 第1部 いきいきリーダーよりコグニサイズの紹介  
～体と脳を鍛える体操～  
いきいきリーダー 服部 貴文 氏 (介護老人保健施設あんず 理学療法士)
- 第2部 講演『認知症になっても  
安心して住み続けられるまちへ』  
星城大学 リハビリテーション学部 教授 竹田 徳則 氏
- 第3部 お楽しみコンサート  
～みんなで歌って認知症予防～  
山田 広美 氏、木須 康一 氏 (音楽療法士)

地域の集まり(サロン)に参加したり、地域の中で役割を持った活動をすることが、認知症の予防にもつながるとのこと。  
『困ったことを相談できる、つながりのある地域』を作っていくことの必要性について教えていただきました。

## ☆参加者の声☆

- ◆ 1部のグーパー体操は、家に帰ってからでもやれるのが良いなと思いました。
- ◆ 講演を聞いて、わたしもなるべくサロンに通うようにしようと思いました。
- ◆ サロン等に出ない方をいかにして誘うかが課題だ。
- ◆ コンサートは、なつかしい歌ばかりでとても楽しかったです。
- ◆ 大変楽しく過ごせました。また参加したい。

などなど

たくさんのご参加ありがとうございました！  
またのご参加を心よりお待ちしております。