

令和元年度秋田大学公開講座

脳を若く保つには ～認知症になりにくい生活習慣～

秋田県は高齢化の進行とともに認知症を発症する方も増加傾向にあります。
認知症の予防に関しては、「これをすれば絶対大丈夫」というものは存在しませんが、科学的なデータに基づき、「認知症になりにくい生活習慣」とはどのようなものか、少しずつ判明してきています。
本講座では、最新の知見を基にその知見と応用をわかりやすく伝えて、県民の皆さんの福祉に貢献したいと考えています。

《日 程》

第1回 7月3日(水)

〈認知症の症状と種類〉

秋田大学医学部 保健学科 作業療法学専攻

教授 新山 喜嗣

第2回 7月10日(水)

〈「60年前の秋田」～回想法でリフレッシュ！〉

秋田大学医学部 保健学科 作業療法学専攻

准教授 浅野 朝秋

第3回 7月17日(水)

〈脳と体を元気にして認知症を寄せつけない！〉

秋田大学医学部 保健学科 作業療法学専攻

助教 津軽谷 恵

第4回 7月24日(水)

〈日常生活における体を動かすこと・休めることの
バランスを見つめなおす 認知症予防とは？〉

秋田大学医学部 保健学科 作業療法学専攻

助教 久米 裕

第5回 7月31日(水)

〈認知症等高齢者にやさしい地域を考えよう〉

秋田大学 高齢者医療先端研究センター

特任講師 板倉 有紀

《時 間》

18:00～19:30

《会 場》

秋田大学 総合研究棟 2階 講義室

《定 員》

30名(要申込)

《対 象》

どなたでも ※定員に達し次第締切といたします。

《受講料》

2,500円 ※受講料は事前振込となります。
※欠席による返金・割引等はありません。

《申込締切日》

6月26日(水)



秋田大学

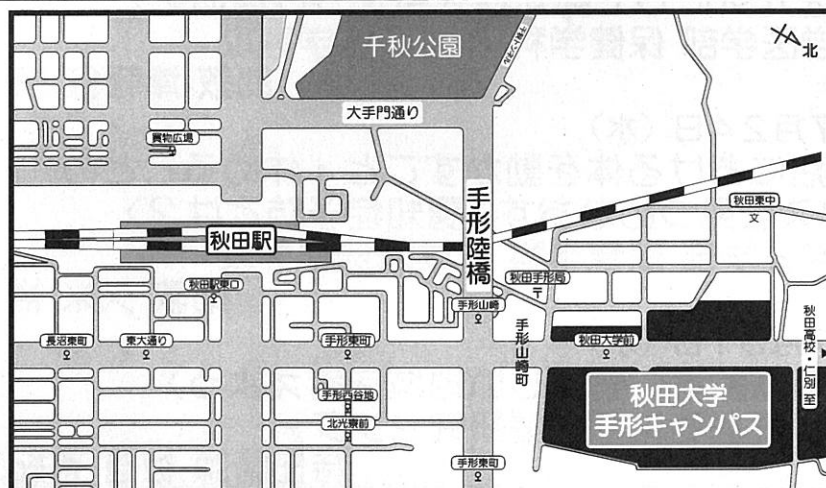
お申込み・お問い合わせ

地方創生・研究推進課 TEL: 018-889-2270

秋田大学 HP: <http://www.akita-u.ac.jp>

脳を若く保つには ～認知症になりにくい生活習慣～

	日 時	講義題	講義概要
第 1 回	7月3日(水) 18:00～19:30	認知症の症状と種類 秋田大学医学部 保健学科 作業療法学専攻 教授 新山 喜嗣	近年、自分は認知症ではないかと心配をして精神科外来を訪れる高齢者のかたが増えています。しかし、その中のかたの多くは年齢相応の記憶力の変化であって認知症ではありません。本講義では、認知症が疑われる初期の症状を解説し、また、その後の症状の進行とそれに対する薬物療法を解説します。さらに、認知症はいくつかのタイプの疾患に分けられることから、それらの特徴の違いについても解説します。
第 2 回	7月10日(水) 18:00～19:30	「60 年前の秋田」 ～回想法でリフレッシュ！ 秋田大学医学部 保健学科 作業療法学専攻 准教授 浅野 朝秋	認知症になった方でも、昔の事は比較的良好に覚えています。回想法は、認知症予防から進行遅延まで、介護施設や病院で以前から広く取り入れられている手法ですが、最近は新しい工夫も取り入れられてきています。昔のことを思い出して話が弾んだり、笑ったりすることは、とても脳に良い刺激になります。この講義では「60 年前の秋田」をテーマに、写真や映像で昔を懐かしみながら、脳に良い習慣もお伝えします。
第 3 回	7月17日(水) 18:00～19:30	脳と体を元気にして 認知症を寄せつけない！ 秋田大学医学部 保健学科 作業療法学専攻 助教 津軽谷 恵	「これが認知症予防に効く！」と明らかなものはまだありませんが、早い段階から認知症予防に取り組むに越したことはありません。本講義では実際に脳と体を動かして、日々の生活の中で楽しみながら認知症を寄せつけない体づくりを目指します。
第 4 回	7月24日(水) 18:00～19:30	日常生活における体を動かすこと・休めることのバランスを見つめなおす 認知症予防とは？ 秋田大学医学部 保健学科 作業療法学専攻 助教 久米 裕	早い段階から認知症予防に取り組む方法の一つとして適度な運動習慣を保つことが大切であるといわれています。もちろん“体を動かすこと”は大切なことですが、わたしたちは適度に“体を休めること”で心と体の調子を整えています。この講義では、日常生活における体を動かすこと・休めることのバランスに注目した認知症予防についてお伝えします。
第 5 回	7月31日(水) 18:00～19:30	認知症等高齢者に やさしい地域を考えよう 秋田大学 高齢者医療先端研究センター 特任講師 板倉 有紀	海外では、Dementia friendly community、すなわち、認知症にフレンドリーなまちという表現で、認知症の方々が尊厳を失わず地域で暮らせることが大切だと言われはじめています。国際的動向や秋田での地域調査をふまえて、皆で考えてみませんか。



- 自家用車でお越しの方
手形キャンパス構内駐車場をご利用ください。路上駐車はしないようお願いいたします。正門から入って右手の総合案内所で、開いている駐車場をご確認願います。
- バスでお越しの方
秋田駅西口から手形キャンパスまで所要時間約 10 分(運賃 190 円)です。
▽路線：手形山経由大学病院線
▽乗場：秋田駅西口 12 番線
▽下車：秋田大学前
- 徒歩でお越しの方
秋田駅東口から手形キャンパスまで所要時間約 15 分(約 1.3km)です。

氏名		年齢	性別
(フリガナ)			男・女
		(オ)	
住所	〒□□□-□□□□		
電話番号	※(電話は、日中連絡のつきやすい番号をご記入ください。)		
今後の公開講座の案内	※ご希望の方には、個別に案内をさしあげます。該当する番号に○を付けてください。 ① メールによる案内を希望 ② 郵送による案内を希望 【①を選ばれた方は、メールアドレスご記入ください。】 メールアドレス：(@)		

