

いくつになっても
脳も身体も
健やかに！

住民向け認知症セミナー 始めませんか？

地域みんなで認知症予防！！

認知症高齢者が増加する中で、認知症になっても住みよいまちづくりを目指し、様々な関係機関が見守り支援や医療・介護サービス提供に努めています。根本治療薬の実用化が未だ困難な状況ですが、認知症の3割位は予防可能とも言われ、認知症にならないように①高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を予防・治療する、②運動、③知的活動、④社会的活動、⑤禁煙、⑥過度の飲酒を控えるなどの生活習慣の改善が重要と言われています。

今回のセミナーでは、地域の皆様に、認知症予防の重要性と宮崎市の認知症予防の取り組みや、家でも出来る体操をご紹介します。皆様が認知症予防について考え、役立つ知識獲得の機会になると幸いです。

令和元年 10月26日(土) 14:30~16:30 (14時より受付)

会場

宮崎市民文化ホール イベントホール

対象者：宮崎県内にお住まいの方

※裏面の申込書にて、お申込みください。

参加費
無料

プログラム

①『認知症と予防の大切さ』

野崎病院 認知症疾患医療センター長 宇田川 充隆



②『認知症施策について』

宮崎市介護保険課



③『複合的介護予防サービス（運動・栄養・口腔・認知）

～年齢を重ねても、いつまでも自立した生活が続けていくために～
(宮崎市専門サービス型介護予防推進事業)

社会福祉法人善仁会 特別養護老人ホーム わにつか荘 通所係長 牧寄 卓矢 氏

④予防体操「転倒予防体操、筋トレ、口腔ケア、持久力体操」

宮崎市健幸運動指導員 外山 久美子 氏



⑤ディスカッション 質疑応答



主催：野崎病院認知症疾患医療センター（宮崎県委託事業）
協賛：宮崎市 後援：国富町 綾町

セミナー参加申込書

ふりがな 氏 名	お住まいの地域	連絡先
みやざき はなこ 宮崎 花子	宮崎市	090- -

お電話でのお申込み、又は申込書へご記入のうえ、
下記番号へFAXをお願いします。

申込先：野崎病院 認知症疾患医療センター 担当：松浦・長友

TEL 0985-54-8123 / FAX 0985-50-0174

申込期限：10月23日(水)までにお申し込みをお願い致します。

☆会場周辺の地図☆

宮崎市民文化ホール イベントホール

住所：宮崎市花山手東3丁目25-3 Tel 0985-52-7722



ーバス利用ー

◆行き

- 宮崎駅⇒⇒市民文化ホール(福祉文化)
- 宮崎駅発(橋通り経由)⇔市民文化ホール・薫る坂行き(駅西口1番乗場・1時間に2〜3便・福祉文化公園で下車 すぐ近く)
- 宮崎駅発(県病院経由)⇔花山手・池田台行き(駅西口2番乗場・1時間に1〜2便・福祉文化公園で下車 すぐ近く)
- 市民文化ホール(福祉文化)⇒⇒宮崎駅

◆帰り

- 宮交シティ⇒⇒市民文化ホール(福祉文化)
- 宮交シティ発(南宮崎駅前通バス停経由)⇔市民文化ホール・薫る坂行き(4番乗場・1日に数便・福祉文化公園で下車)
- 市民文化ホール(福祉文化)⇒⇒宮交シティ

