

認知症予防セミナー

平成28年度の国民生活基礎調査では、介護が必要となった主な原因の第1位は、認知症となっています。

脳の衰えは、認知症を発症する10年以上前から始まっていることが、最新の研究で分かってきました。脳の衰えに早く気づくことが大切で、運動や食事などで対策・予防することで、認知機能が改善することもあるのです！

今回の講座では、「認知症予防に役立つ生活改善」と題して、講座と実践を行います。日頃の家事や何気ない動作で、認知症を予防しましょう。

日時 : ①平成30年3月 3日(土) 10:00~11:30
②平成30年3月 22日(木) 13:30~15:00
①と②は同じ内容です。

場所 : 松本短期大学 新館 3階 601 教室
(松本市笹賀 3118)

テーマ : 「認知症予防に役立つ生活改善」

講師 : 松本市立病院 副院長・脳神経外科科長 中村 雅彦 氏
松本市立病院 認知症看護認定看護師 向山 三代 氏

持ち物 : スリッパ (上履き)

その他 : 講座の最後に、松本短期大学・松本市・森永乳業(株)が研究する認知機能に関する取組みについてもご説明いたします。

参加費 : 無料 **事前申し込み** : 不要

どなたでもお気軽にご参加ください。

問い合わせ先

- 松本短期大学内 事務局公開講座係 〒399-0033 松本市笹賀 3118
TEL 0263-58-4417 FAX 0263-58-3643
- 松本市健康産業・企業立地課 〒390-0811 松本市中央 1-18-1 Mウイング内
TEL 0263-34-3296 FAX 0263-34-3297



MATSUMOTO JUNIOR COLLEGE

松本短期大学



美しく生きる。
健康寿命延伸都市・松本

