

認知症を学び支える市民の集い

日時

平成29年**9月30日(土)**

開場 13:00 開演 14:00

終演 16:20

会場

はんぎーホール(大ホール)

住所:神崎市千代田町直鳥57-1

送迎

脊振支所、神崎市役所からのシャトルバスあり

入場料

無料

相談

認知症相談会
認知症簡易検査体験

講演

第1部

「僕の介護日記から よりよい介護を目指して」

講師: **生島 ヒロシ 氏** (フリーアナウンサー)

1950年宮城県気仙沼市生まれ。
1971年単身渡米し、1975年カリフォルニア州立大学ロングビーチ校ジャーナリズム科卒業。
1976年TBS入社、ラジオ番組を振出しに、アナウンサーとして活躍。1989年独立。
その後、ファイナンシャルプランナー、NPO日本食育インストラクター、防災士、eco検定、
福祉住環境コーディネーター、ヘルスケアアドバイザー、金融知力インストラクターの資格
を取得しているほか、東北福祉大学客員教授、みやぎ絆大使、みなと気仙沼大使など。
現在、TBSラジオ系『生島ヒロシのおはよう定食・一直線』等の番組出演、CM出演、講
演など多方面で活躍中。著書に『この一冊で!相続のことがまるごとわかる本』(大和書房)、
『ご機嫌な老活』(日経BP) など。

第2部

「座ってできるストレッチ講座」

講師: **荒巻 圭子 氏** (健康運動指導士)



ご存知ですか? もの忘れを予防するトレーニング

●どんなことをするの?

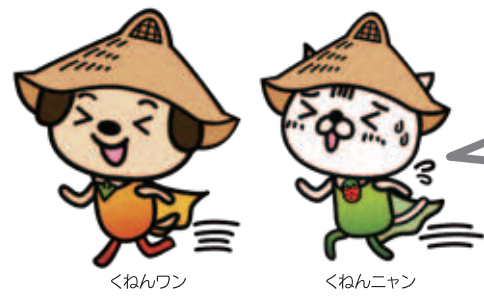
2つのことを一緒に行う「ながら動作」(デュアルタスク)を取り入れることが、もの忘れの予防に効果的です。「ながら動作」を意識して行うことで、血流が良くなり、脳が活性化していくとされています。ぜひ、試してみませんか?

●たとえば?

「あたま」と「からだ」を同時に使ってみましょう



- ・散歩をしながら…
俳句を詠んだり、しりとりや計算をする
- ・ゲートボールやグラウンドゴルフなどの
野外スポーツを楽しむ
- ・将棋や麻雀などの屋内ゲームを楽しむ
- ・歌いながら家事や畑仕事をする
など



普段の生活に、何か1つ付け加えることで、
もの忘れ予防につながるんだワン