



### 「認知症予防講演会」

#### テーマ「認知症予防と生活習慣病」

2013年10月13日 (日) 東灘区民センター うはらホールにて



講師

**櫻井 孝 先生**

国立長寿医療研究センター  
もの忘れセンター部長



東灘区医師会  
会長 長坂 肇先生



東灘区保健福祉部  
健康福祉課 課長  
後藤信哉氏



会場の皆さん

脳を元気にして、認知症を予防することは私たちの大きな願いです。

「いつから予防するか？予防には何が効果的か？」など『ためして・ガッテン』  
にご出演になった櫻井孝先生をお迎えしてご講演いただきました。

会場には約350名のご参加があり、認知症予防に対する関心の高さが伺えま  
した。

ご来賓の東灘区医師会会長 長坂 肇先生、東灘区保健福祉部健康福祉課  
課長 後藤信哉氏にご挨拶を頂戴し、櫻井先生の講演が始まりました。

認知症の発症予防として、生活習慣療法いわゆる高血圧や糖尿病などの生活習慣  
病予防とコントロールの重要性やバランスのとれた食事の大切さ、そして活動的な  
ライフスタイルの維持など、具体的にわかりやすくお話いただきました。

講演後の会場からの根本治療薬についての質問に対して、確実に研究は進んでい  
るが、発症が5年遅らせることができれば大きく現状が変わる、早期に予防に取り  
組むことが今は大切と答えてくださいました。

櫻井先生・長坂先生には、2009年初めての物忘れ相談会にご参加いただ  
いてから、この4年間ご指導をいただき、認知症予防の取り組みを進め  
てきました。

今回の櫻井先生のお話から、ご参加いただいた方々には、認知症  
予防活動のヒントを持ち帰っていただけたことと思います。

- ・認知症予防講演会  
櫻井 孝 先生
- ・認知症予防との忘  
れ相談会 お知らせ
- ・御影北部認知症予防  
と支え合いのまちづ  
くり運動
- ・第3回日本認知症予  
防学会学術集会報告
- ・賛助団体  
東神戸病院 ご紹介
- ・脳いきいきステップ  
アップ講座
- ・寄付金のお願い
- ・脳いきいき友の会
- ・歩こう会
- ・脳いきいきクラブ  
12月開講
- ・脳いきいき教室  
11月開講
- ・編集後記
- ・アロマセラピー  
アロマでスキンケア



## 認知症予防と物忘れ相談会

日 時：2013年12月8日 (日)

場 所：社会福祉法人神戸老人ホーム

参加費：500円

募集人員：50名 (申込み先着順)

内 容

- 1) 認知症についての講演  
講師：国立長寿医療研究センター  
もの忘れセンター 部長  
櫻井 孝 先生
- 2) 認知症スクリーニングテスト  
(タッチパネルを使った簡単な問診検査)
- 3) 認知症予防教室・予防活動の紹介
- 4) 医師面談 東神戸病院神経内科もの忘れ外来  
担当医 千古 吉孝 先生

主催 認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

共催 { 認知症を予防し、明るいまちづくりを推進する住吉・御影の会  
社会福祉法人神戸老人ホーム/NPO法人地域福祉会あす  
老人クラブ上御影若菜会

申込み・問い合わせ先 認定NPO法人 認知症予防ネット神戸