

# 健康セミナー「生活習慣の改善で認知症を予防しよう！」の3回シリーズの研修会を行いました

## 研修Ⅰ

医療法人慶明会けいめい記念病院 副院長 岡原一徳先生  
「認知症の理解とその予防～生活リズムの重要性～」

認知症とは？原因から学ぶことができました



## 研修Ⅱ

南九州大学 長友多恵子先生

「いつまでも好きなことをするための食事」

←簡単な調理法・レシピの紹介もありました



宮崎市本郷地区地域包括支援センター 椎屋貴文氏  
「どうしよう？と悩んだ時の相談窓口」

包括とは。困ったらご相談下さい→



## 研修Ⅲ

本学教員 田中美智子

「睡眠マネジメントで生活リズムを整える」

←よい睡眠をとるためには



市民団体オレンジの華代表 黒木裕子氏  
「運動で未来のからだづくりを」

簡単なストレッチ・筋トレも実施しました→



コロナ禍で、感染対策を行っての研修会でしたが、参加者からは「とても勉強になりました。生活を基本的にきちんとしていくことが大切と再認識しました。体に覚えさせる、継続することが重要と知りました。高齢社会を受け入れる社会・地域を作っていきたいです」「レシピもありすぐに作れそうで役立ちました。「さあにぎやかにいただく」を心掛けたいです。良いセミナーに出席でき、感謝です。ありがとうございました。地域包括支援センターのことも知れて心強く感じました」「話を聞いて、質の良い睡眠・運動の大切なことが分かりました。もう少し運動のやり方を知りたかった」「3回の講義を通して毎日の規則正しい生活と運動が大事と理解しました」などの感想が聞かれ、今後の研修会参加や情報提供に関しての要望もありました。