

「生活習慣の改善で認知症を予防しよう！」 輝く綾町をみさせ！

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」& オレンジの華 黒木裕子氏
「運動で未来のからだづくり」

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」& 綾町地域包括支
援センター「どうしよう？と悩
んだ時の相談窓口」



包括支援センターが身近に相談できると
ころだとわかりました。

運動プログラム

市民団体オレンジの華代表 黒木裕子氏と国富町の
折田和子氏の指導のもと、体を動かしました。



運動の効果や歩行時の姿勢などのお話
とともに簡単なストレッチや姿勢に気
を付けてウォーキングも実施しました

9月4日～12月2日で綾町で開催した研修会は住民さんが述べ48名
参加し、認知症についてはもちろん、食事、運動、睡眠について学び、
生活習慣を整えることの大切さが実感できる会となりました。