

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の第2弾を行いました

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

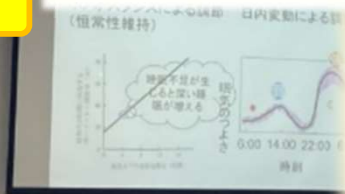
南九州大学 長友多恵子先生
「いつまでも好きなことをするための
食事」



←簡単な調理法・レシピの紹介もあり
ました。タンパク質摂取の重要性につ
いてのお話を聞くことができました。

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」



←睡眠の役割などを学
び、よい睡眠をとるた
めの工夫についての講
演でした。

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」

運動の効果などのお話と簡単なスト
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、研修Ⅰでは、43名の参加があり、時間も延長して質疑応答が行われました。参加者からは「とても勉強になりました。今回だけの参加のつもりでしたが、次回も参加したい」と参加を追加された方もいました。研修Ⅱでは33名、研修Ⅲでは31名の参加がありました。日ごろ疑問に思っている食、睡眠、運動に関する質問があり、これらの生活習慣への関心の高さがうかがえました。全体を通して、「ぜひ、このセミナーを住まいの地区で行ってほしい！」「講師の先生方の講座スクールがあれば、ぜひ参加したい」などの感想が聞かれ、今後の研修会に関する要望もありました。