

10月25日(火)、11月8日(火)、29日(火)  
に開催されました

いつまでも  
健康で  
元気に楽しく  
健康寿命を  
伸ばそう！

住み慣れたまちで「いつまでも健康で元気に楽しく」過ごすため、  
今、準備をしておくことはなんでしょうか？講座に参加し、準備を始めましょう！

「健康寿命を伸ばそう！」：よこはま地域福祉研究センター副理事長 佐塚 玲子さん

(受講者の感想)

高齢期の健康や暮らしを自分自身のために考え、学ぶことができた。家族に介護で迷惑をかけたくないし、健康や介護について学んだことを高齢の仲間に知らせたい。また、社会参加により「自分は高齢者」という意識を払拭することでも健康寿命を伸ばすことができると思った。



「認知症はこわくない」：久里浜医療センター 精神科医師 美濃部 るり子さん

(受講者の感想)

女医らしく、認知症予防をスキンケア（顔のシミ（老人斑は脳のシミ）の発生をできるだけ押さえる）に例えて説明され分かり易かった。軽度認知障害（認知症予備軍）の状態からは健常に復帰できると、勇気づけられた。



「認知症予防運動の理論と実技」：かながわ健康財団 茂木 潤一さん

(受講者の感想)

「認知症予防運動（コグニサイズ）は、頭と身体を同時に使う」、「一連の動作に慣れてしまったら頭は使っていない。レベルを上げる」などの解説もあり、分かり易かった。

