

第153回老年学・老年医学公開講座

# 自分で気付く・家族で守る ～認知症と向き合うために～

平成31年

1月25日(金)

当日先着  
1200人  
申込不要  
入場無料



ミニ講座

10時から11時まで

(大会議室にて時間内に自由にご覧いただけます。)

看護師、栄養士などによる講座「おむつの正しい選び方と使い方の実践」、  
「バランスのよい食事」、お薬・食事に関する相談、パネル展示などを予定

手話通訳あり

公開講座 13時15分から16時まで(大ホール)(開場12時15分)

1 13:30～14:00 ..... 『認知症予防の秘訣 一日々の生活のなかでできること』

東京都健康長寿医療センター 糖尿病・代謝・内分泌内科専門部長 田村 嘉章

2 14:00～14:30 ..... 『あれ?いつもと違う。認知症?』

東京都健康長寿医療センター 脳卒中科部長 金丸 和富

3 14:45～15:15 ..... 『家族の介護～認知症と向き合う・周囲に頼る・心の準備を～』

東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム研究員 涌井 智子

質疑応答 15:30～16:00 .....

司会 東京都健康長寿医療センター 副院長 原田 和昌

会場 板橋区立文化会館

東京都板橋区大山東町51-1

主催 地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

共催 板橋区

後援 東京都

詳細はこちら



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <http://www.tmghig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

# 第153回老年学・老年医学公開講座

## 自分で気付く・家族で守る～認知症と向き合うために～

2013年にイギリスでは75歳以上のすべての年代において認知症が2～3割減少したと報告されました。これに対して我が国では認知症が増加しています。現在、進行した認知症に夢のクスリはありません。しかし、生活習慣病と認知症との関係、そして生活習慣の改善が認知症予防につながるということが明らかになってきたことから、イギリスでは国を挙げて減塩や喫煙防止などに取り組んだ結果と考えられています。まず大事なことは、人任せにしないで自ら生活習慣を改善して認知症を予防することです。また、早期の認知症は運動療法などで一部改善するため早期発見と治療が大事です。そして、認知症になっても、本人も家族も幸せに暮らしていくためのコツがあります。この講演会にて認知症に関する正しい知識を学んでいってください。

東京都健康長寿医療センター 副院長 **原田 和昌**

### 公開講座 概要

#### 1 『認知症予防の秘訣 一日々の生活のなかでできること』

東京都健康長寿医療センター 糖尿病・代謝・内分泌内科専門部長 **田村 嘉章**

認知症は発症後の治療はいまだに難しい部分が多く、予防が非常に重要です。最近、認知症の発症には生活習慣の関与が大きいことがわかってきました。日々の生活の中で実践できる認知症予防の方法を、食事、運動、その他の点から解説していきます。



#### 2 『あれ？いつもと違う。認知症？』

東京都健康長寿医療センター 脳卒中科部長 **金丸 和富**

認知症を心配している皆様。認知症の前段階として、どのような症状が起こりやすいか、あるいは、どのような症状が認知症の始まりであるかを、わかりやすく解説します。早めに気づいて予防や治療につなげましょう。



#### 3 『家族の介護～認知症と向き合う・周囲に頼る・心の準備を～』

東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム研究員 **涌井 智子**

大切な家族が認知症などの理由で介護を必要としているとき、周りの家族はそれを支えたい気持ちと慢性的な疲労とが複雑に絡み合った、介護の負担を抱えることとなります。介護は長期戦です。家族が介護を乗り切る心構えをお伝えします。



### 会場

#### 板橋区立文化会館

東京都板橋区大山東町51-1  
東武東上線  
大山駅  
北口・南口 徒歩3分  
都営三田線  
板橋区役所前駅  
A3出口 徒歩7分



地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

広報普及係

**03-3964-1141** (内線1240)

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。