

## 第90回 老年学公開講座

# 認知症に強い、 まちを作ろう!

平成19年  
2月2日(金)  
午後1時30分  
～4時30分



入場無料

申込不要

先着順1200名

### 第1部 基調講演

#### 今日からできる認知症予防

東京都老人総合研究所 自立促進と介護予防研究チーム  
主任研究員

矢富 直美

### 第2部 シンポジウム

#### 住民の住民による住民のための認知症予防

コーディネーター 東京都老人総合研究所  
自立促進と介護予防研究チーム 研究部長  
認知症予防対策室 室長

本間 昭

コメンテーター 東京都老人総合研究所 自立促進と介護予防研究チーム  
主任研究員

矢富 直美

#### ●いち認知症予防推進員として

練馬区 認知症予防推進員

松尾 千賀子

#### ●活動支援者(ファシリテーター)として考えたこと

横浜市戸塚区 認知症予防プログラムファシリテーター

越智 真由美

#### ●「認知症予防しようねット」

世田谷区 認知症予防プログラム参加者

牛窪 正

#### ●認知症予防で街づくり

豊島区「元気!ながさきの会」副代表

伊藤 登

#### ●みんなで食べてちょっと勉強

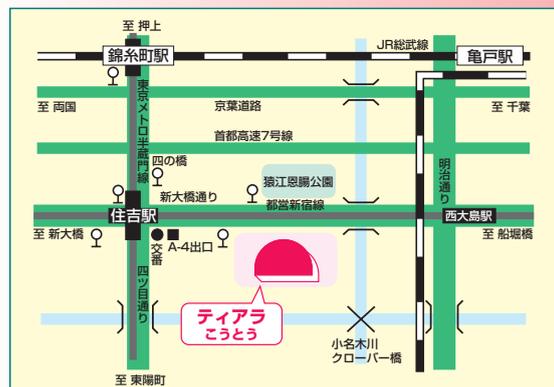
江東区「ほのぼの倶楽部」世話人代表

西澤 きい子

総司会 東京都老人総合研究所 認知症予防対策室 研究員

宇良 千秋

## ティアラこうとう(大ホール)



東京都江東区住吉 2-28-36

地下鉄 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線「住吉」駅下車 徒歩4分



手話通訳を同時に行います

主催/東京都老人総合研究所

共催/江東区

お問い合わせ先



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団

東京都老人総合研究所

広報・普及担当

電話 03-3964-3241 内線3008

http://www.tmig.or.jp/

# 認知症に強い、 まちを作ろう!

最近の研究成果から、アルツハイマー型認知症の危険因子(病気が起きる時期を左右する因子)は様々であることがわかってきました。危険因子の中には、運動習慣、食習慣、知的活動習慣などのライフスタイルも含まれています。認知症予防は、このような危険因子を日常生活の中でできるだけ減らして、認知症になる時期をできるだけ遅らせることが最大の目的です。また、楽しく長続きさせることがコツでもあります。今回の公開講座第1部の基調講演では、「今日からできる認知症予防」というテーマで個人で取り組める認知症予防の方法をお伝えします。

第2部のシンポジウムでは、住民が主体的に認知症予防活動を地域に広げていく実践例をご紹介します。認知症予防の対象となる人の数は膨大です。保健師や運動指導士などの限られた専門職が住民を指導して予防活動を広めていくという方法では、地域全体の認知症の発症率を抑えることに限界があります。これからの認知症予防活動は、住民が自らその方法を学んで、主体的に取り組んで活動の輪を地域に広げて行く方法が望ましいと考えます。今回のシンポジウムでは、仲間同士で認知症予防活動に取り組んだり、地域ぐるみで認知症予防活動を支援している方々をお招きして、活動状況や課題について話題提供して頂きます。

シンポジウムの実践例を参考に、皆さんも自分達の地域で「これならやれそうだ!」「これなら楽しそうだ!」と思える予防活動を始めて、認知症に強いまちづくりを目指してみませんか。

東京都老人総合研究所  
自立促進と介護予防研究チーム 研究部長 本間 昭



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所

広報・普及担当

電話 03-3964-3241 内線 3008

<http://www.tmig.or.jp>