

## 「認知症予防」実施要項

1 目的 現代社会において、高齢者の4人に1人が認知症または軽度認知障害と言われています。高齢者では、多剤併用によるポリファーマシーによる影響が大きいことから、服薬リテラシーを高めることも重要とされています。また、認知症発症予防のための効果的な筋肉トレーニングの実際を知り、総合的な認知症予防法を身につけ保健指導に繋げる。

2 対象者 保健師、管理栄養士、健康運動指導士、健康づくり担当者等

3 定員 30名程度

4 日時 令和5年6月28日(水) 13:20～16:00

5 会場 オンライン開催 (Zoom)

6 内容	時間	内容	講師
	13:20 ～13:30	開会・あいさつ	
	13:30 ～14:20	講義：高齢者の服薬の功罪 (主作用と副作用)を考える	筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授 水上 勝義 先生
	14:20 ～15:00	講義：認知症予防の 筋肉トレーニングの実際	総合能力研究所 所長 本山 輝幸 先生
	15:10 ～15:30	講義：認知症の家族への 寄り添い方を考える	日本介護予防・健康づくり学会長 筑波大学名誉教授 田中 喜代次 先生
	15:30 ～16:00	ディスカッション及び質疑応答	田中 喜代次 先生 水上 勝義 先生 本山 輝幸 先生

7 参加費 無料

8 申込方法 次の事項明記の上、メールの件名を「保健事業推進研修会申込み」とし、下記 E-mail アドレスへ **6月21日(水)まで**に送付してください。

①市町村・所属・担当者・受講される方の所属・お名前・職種 ②質問 (事前に質問がある方)  
※申込み時使用のメールアドレス宛に Zoom へのアクセスメールを送付します。

9 問合せ 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 戸田・松本

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

☎ 029-243-4216 E-mail [jouho@hsc-i.jp](mailto:jouho@hsc-i.jp)

10 その他 ・研修会 3日前までに Zoom へのアクセスメールを送付します。  
・当日は余裕をもって入室をお願いいたします。(開始1時間前より入室可)