

平成 29 年度 第 1 回市民公開講座



『これからの 認知症予防とケア』

認知症の患者数は年々増加しており、2025年には5人に1人が認知症になると言われています。認知症予防には、良い食生活や定期的な運動習慣など、生活習慣を見直し改善することが重要です。予防のポイントを学び、日常生活に取り入れて実践しましょう。

講 師：宇良 千秋(うら ちあき)氏

【東京都健康長寿医療センター研究所「自立促進と介護予防研究チーム」研究員】

司会・挨拶：高橋 龍太郎(たかはし りゅうたろう)氏

【気仙沼支援医療・福祉関係5団体 代表 / 東京都健康長寿医療センター 前副所長】

日 時 平成29年8月25日(金) 午後2時30分～4時

場 所 気仙沼市民健康管理センター「すこやか」(東新城)

対 象 一般市民

参加費 無 料 (申込み不要)

定 員 100名まで



《 問 合 せ 先 》

気仙沼市保健福祉部健康増進課健康予防係 TEL0226-21-1212

主催：気仙沼支援医療・福祉関係5団体 東京都健康長寿医療センター研究所 共催：気仙沼市

講師紹介

➤宇良 千秋 氏（東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と介護予防研究チーム 研究員）

横浜国立大学教育学部卒業、東京学芸大学大学院修士課程修了、白百合女子大学大学院博士課程修了、心理学博士。主な専門領域は、老年心理学、健康心理学。日本認知症ケア学会の代議員、地域統括委員会委員、関東 2 地域部会長。認知症予防プログラムの効果や自記式認知症チェックリストの開発に関する研究を行っているほか、住民向け講演会や介護予防事業従事者向け研修会の講師としても活動。主な著書は、「地域型認知症予防プログラム実践ガイド(共著、中央法規出版)」、「楽しくいきいき、認知症予防！(共著、インターメディカ)」、「改訂・認知症ケアの基礎(共著、ワールドプランニング)」など。