

# 運動による 認知症予防 介護予防

高齢者にとって、運動は認知症や介護予防のための万能薬です。

『人生100年時代』と言われるようになり、日本全体の平均寿命は延びていますが、誰しもが認知症にならず健康な体のまま人生を全うするのが、みなさまの願いではないでしょうか？健康で長生きするためには、元気うちから健康づくり・介護予防に取り組むことが大切です。講座では、医師より認知症や介護予防についての知識や身体チェック方法のお話をさせていただき、また理学療法士からは実際に体を動かしていただき、気軽にできる運動をレクチャーいたします。

**講師** 佐野記念病院  
リハビリテーション科

医師 **吉川 達也**  
理学療法士 **庄野 良恵**  
作業療法士 **永尾 優実**



**日時** ① 令和4年10月14日(金) 14時～15時30分

② 令和4年10月21日(金) 14時～15時30分

※両日、同じ内容です。

**参加費** 無料 **定員** 各回15名

**場所** 佐野記念病院向かい 高齢者複合施設ジリタス (泉佐野市中町3-4-5)

## 講演内容

- ▶ 認知症予防、介護予防について
- ▶ フレイルやサルコペニアにならないためには
- ▶ セルフチェックしてみよう!
- ▶ 気軽に毎日できる運動方法のレクチャー

会場

ジリタス

佐野記念病院向かいの  
ガラス張りの施設



佐野記念病院へお電話もしくはFAXにてお申し込みください。

10月7日(金)まで

申し込み・お問い合わせ 健康講座担当まで

定員となり次第、  
締め切らせていただきます。

072-464-2111

FAX 下に記入し FAXしてください

072-464-7163

フリガナ

参加人数

人

お名前

年齢

性別

男性・女性

お電話

参加希望日

10/14 ・ 10/21

※いずれかに○を記入