

認知機能の維持と低下予防に役立つ方法を見つけませんか？

## 令和8年度

# アクティブシニアスクール

～なごんちゅ脳だから～

開催期間：6月、8月、10月、11月、1月

時間：14時～16時

※詳細の日時と場所は、下記へ要問い合わせ

名護市 介護長寿課 包括支援係

☎ 0980-43-0022

### 脳トレⅠ

講師：作業療法士

- \*介護予防手帳の活用法紹介
- ・自分の健康状態を知ろう  
(体力測定 血圧測定 フレイルチェック)
- ・認知症についての基礎知識
- ・認知症予防について



### 口腔と聞こえ

講師：言語聴覚士

- ・口腔機能維持の重要性
- ・加齢と難聴
- ・耳の聞こえと脳の関係
- ・補聴器と集音機の違い



### 食事と運動

講師：管理栄養士・健康運動指導士

- ・認知症予防になる食生活  
(生活習慣予防)
- ・認知症予防効果のある有酸素運動
- ・自宅でできるストレッチや筋トレ



### 脳トレⅡ

講師：認知症ケア上級専門士

- ・脳の状態を知ろう
- ・認知症を遠ざける生活習慣
- ・デュアルタスク（二重課題）
- ・コグニサイズについて
- \*名護市の認知症に関する事業紹介

