

ご確認ください

- 参加者が上限に達し次第、応募を締め切らせていただきます。
- 感染流行時はマスクなどのご配慮をお願いいたします。
- 感染症の状況に応じ公開講座が中止になる場合がございます。
- 応募の終了・中止の告知に関しては本校HPにて随時お知らせいたしますので、ご確認ください。

キリトリ

郵便はがき

3 7 0 8 7 9 0

料金受取人払郵便



差出有効期限
令和6年
2月4日まで
切手不要

(受取人)

群馬県高崎市中大類町37-1

高崎健康福祉大学

高崎健康福祉大学公開講座係 行

キリトリ

会場ご案内図



Access

お車で越しの方は
第1～2駐車場
をご利用ください。



交通アクセス

■JR高崎駅東口から
12:00 12:20 のいずれかのスクールバスを
ご利用ください。
※帰りのバスもご用意いたします。16:00 16:50

■JR高崎駅東口から
市内循環バス「ぐるりん」健大先回り群馬の森線
で約20分「高崎健康福祉大学」下車
「スクールバス」
バス停

市内循環バス
「ぐるりん」バス停



高崎健康福祉大学
Takasaki University of Health and Welfare

〒370-0033 群馬県高崎市中大類町37-1
お問い合わせ／高崎健康福祉大学公開講座係
TEL 027-352-1290
URL <https://www.takasaki-u.ac.jp>

令和5(2023)年度
高崎健康福祉大学公開講座
(ぐんま県民カレッジ連携講座)



人生100年時代
における認知症予防
「食・運動・生活の仕方」



日時

2024年2月4日(日)
13:30 ▶ 15:35 (開場 12:30)

会場 高崎健康福祉大学6号館103講義室

参加費 無料

定員先着 70名

お申し込みは ●ハガキ・FAX・HP

高崎健康福祉大学
Takasaki University of Health and Welfare

人生100年時代 における認知症予防 「食・運動・生活の仕方」

人生100年時代において自分らしく生き生きと過ごすために普段からできることについて考えていきます。

全体司会

高崎健康福祉大学 保健医療学部 看護学科 准教授 中島 広美

挨拶 ▶ 13:30~13:35

高崎健康福祉大学 副学長・保健医療学部長 渡邊 秀臣

1部：講演会 ▶ 13:35~15:00

座長 高崎健康福祉大学 保健医療学部 看護学科 准教授 梅原 里実

講演① 新しい認知症薬ができた今、 あらためて認知症予防を考えよう

13:35~
14:10

高崎健康福祉大学 保健医療学部 理学療法学科
教授 田中 聡一(認知症専門医)

日本人は人生終焉の時には半分以上の人が認知症であるというデータがあります。そんな中、令和5年9月に新しい認知症の薬が承認されました。適応は「アルツハイマー病による軽度認知障害及び軽度の認知症の進行抑制」です。認知症の早期発見、早期からの予防がいかに重要であるかがわかるとと思います。この講演ではアルツハイマー型認知症の予防について普段から心がけておきたいことを考えなおしてみたいと思います。

講演② 長生きのための運動は意外と簡単!?

14:10~
14:35

高崎健康福祉大学 保健医療学部 理学療法学科
教授 篠原 智行

年齢を重ねるとともに、どなたでも認知症や色々な病気になる可能性が高くなります。大切なことは、病気や障害があっても、自分で、あるいは自分らしく生活を送れることです。そのためには、運動や社会活動などが勤められています。近年はフレイルというものを予防する取り組みが盛んです。ここでは、普段の生活における運動や、脳の活動を伴うからだの動きなどを中心にお話をさせていただきます。

日時 2024年 2月4日 日
13:30▶15:35 (開場 12:30)

会場 高崎健康福祉大学 6号館103講義室

参加費 無料

定員先着 70名

お申し込みは●ハガキ・FAX・HP

*あらかじめ質問を受け付けます。希望のある方は入場時に(12時30分開場~13時10分まで)、質問アンケートに記入をしてください。パネルディスカッションの中で討論いたします。なお、時間の関係ですべての質問にお答えすることはできません。ご理解お願いいたします。

講演③ より良い高齢期を迎えるための食事

14:35~
15:00

高崎健康福祉大学 健康福祉学部 健康栄養学科
准教授 竹内 真理

より良い高齢期を迎えるために大切な事は、食事により栄養状態を良くする事です。栄養は多すぎ(過栄養)も少なすぎ(低栄養)も良くありません。栄養状態が悪いと様々な体への影響が生じます。認知症もその中のひとつです。また、「フレイル」と言って、要介護に陥りやすい状態になったりします。栄養状態を良くするために必要な事はそんなに難しい事ではありません。本日は、日常生活で心掛けたい食事のことをお話し致します。

休憩・準備 ▶ 15:00~15:10

2部：パネルディスカッション ▶ 15:10~15:30

15:10~
15:30

座長

高崎健康福祉大学 保健医療学部 看護学科
准教授 梅原 里実

パネリスト

高崎健康福祉大学 保健医療学部 理学療法学科
教授 田中 聡一

高崎健康福祉大学 保健医療学部 理学療法学科
教授 篠原 智行

高崎健康福祉大学 健康福祉学部 健康栄養学科
准教授 竹内 真理

挨拶 ▶ 15:30~15:35

高崎健康福祉大学 健康福祉学部 社会福祉学科 教授 安達 正嗣

ハガキ・FAX・HPでお申し込みいただけます。

ハガキ

必要事項をご記入の上、キリトリ線に沿って切り取って申込締切日までにポストにご投函ください。(当日消印有効)

FAX

必要事項をご記入の上、この面を頂くことでもお申し込み頂けます。
FAX 027-353-2055 (24時間受付)

HP

ホームページからお申込み頂く方は下記のアドレスより特設ページにてお申込みください。
<https://www.takasaki-u.ac.jp/contribution/center/>

申込締切日: 1月26日(金)まで

公開講座参加申込

(下記の[]内に参加予定人数を記入してください。)

2024年 2月4日 日

人生100年時代 における認知症予防 「食・運動・生活の仕方」

公開講座 []名 参加予定

個人情報の利用目的について、ご同意頂いたうえでご記入ください。

お名前 フリガナ	ご年齢
	様 歳
ご住所 〒	
Eメールアドレス	
ご職業	電話番号
	- -

※ご記入いただいた個人情報は公開講座の開催・告知のみに使用するもので、前記の目的以外には一切使用いたしません。

キリトリ