

これからの高齢社会を考える

参加費  
無料



# 認知症予防のための歌と体操

～知っていますか？認知症に「負けない」生活のコツ～

## 講師：名倉 和幸 先生

日時：令和元年 10月25日（金）午後2時より

場所：守口文化センター エナジーホール3階 研修室



名倉和幸先生  
(なくら かずゆき)

### 講師プロフィール

- 作業療法士
- 介護支援専門員
- 医療法人 一祐会  
介護老人保健施設ハーモニー  
事業部 部長

### 【講演概要】

認知症という病気と老化現象の違いを理解し、また、デュアルタスク（二重課題）の活動を通じて、認知症予防に取り組むための生活のコツをお話します。

### デュアルタスクとは…

同時に2つ以上のことを行うことをデュアルタスクといいます。

例えば、電話をしながらメモを取る、歌を歌いながら洗濯物をたたむ、などです。

今回は、歌と体操のデュアルタスク体験を通して、認知症予防について考えましょう。



## セミナー参加お申込用紙

お名前	
ご参加人数	
ご住所	
お電話番号	

皆様のご参加  
お待ちしております  
おります



相談員：大谷 センター長：相松



高齢者住宅をご紹介する中での気づきや感じたこと考えたことなどを綴っています。

高住センターフェイスブック

## 高齢者住まいの相談センター

「高住（こうじゅう）センター」（相松・大谷・寺西）

〒572-8505 大阪府寝屋川市大成町1番1号

高住センター 株式会社 前田組 株式会社 PIAI-10

フリーダイヤルまでお気軽にお電話ください

ろうごは なごみ  
 0120-658-753  
FAX 072-824-1110