

# 和光園地域貢献事業内覧会

## 脳の健康教室講演会

KUMON

## WAKOUEENフィットネス体験会

R7年3月30日(日) 10:00～12:00

場所：介護老人保健施設 和光園

参加費：無料

講演

テーマ：「脳のお手入れ」を始めてみませんか？～誰でも生じる脳機能低下～  
講師：杉江 哲様（(株)公文教育研究会 学習療法センター）

「一昨日の晩ご飯は何を食べましたか？」「顔は浮かぶのに名前が思い出せなかった」こと…ありませんか？脳は体と一緒に積極的に使わないと機能が徐々に衰えてきます。

頭(脳)を健康に保つために、日常生活での具体的な工夫例を紹介し、その時の脳の動きや効果を、画像等を紹介しながらわかりやすく説明していきます。

講演

テーマ：認知症のリハビリテーション、予防で大事なこと  
講師：佐藤 浩二様（和田病院 リハビリテーション課 顧問）

超高齢社会において、認知症を患わずに生涯を終えることは大変難しい時代となりました。2040年には65歳以上の高齢者のうち、およそ3人に1人が認知障害を有すると予測されています。さて、その1人にならないようにするにはどうしたらよいのでしょうか？また少しでも認知障害になる時期を遅らせるにはどのような心掛け、取り組みが必要なのでしょうか？一緒にその答えを考えましょう。

体験

テーマ：頭と体の体操で健康寿命の延伸に努めよう！！  
担当：理学療法士・作業療法士・学習療法マスター

最新の調査で大分県の健康寿命は男性：1位⇒25位 女性4位⇒10位と低下しています。

WAKOUEENフィットネス・学習療法は各専門職の的確なアドバイスにより効果を発揮しています！！

是非この機会に体験してみませんか？

感染症対策のため、事前に参加予約をお願いいたします。

右下のQRコードからでもお申込み頂けます。

当日は、マスク着用、体温チェック、消毒等のご協力をお願いいたします。

主催：介護老人保健施設 和光園

お問い合わせ：0978-37-3887（担当：吹田・中村）

