

◆開催概要

ざま健康セミナー～ZamaNavi～『軽度認知障害とMCIスクリーニング検査の実際&脳トレ』を開催しました。

テーマ 『軽度認知障害とMCIスクリーニング検査の実際&脳トレ』

内容 (1) 軽度認知障害(MCI)と認知症について
(2) MCIスクリーニング検査について
(3) 脳トレについて

講師 株式会社MCBI 川瀬 麻子
日時 2019年5月31日
場所 くりはらメディカルクリニック
参加者 20名



◆開催詳細

本セミナーでは、軽度認知障害とMCIスクリーニング検査に関してご説明した後に、認知症予防に効果的と言われている「脳トレ」を行いました。厚生労働省の発表によると、2025年には65歳以上の高齢者のうち、認知症患者は約700万人(5人に1人)に増加すると予測されています。そのような社会環境の中でもMCIの段階であれば、生活習慣の改善で認知症の予防が可能と言われています。今回のセミナーでは、認知症予防として有効とされている、有酸素運動・食事・睡眠・知的刺激等をご紹介します。また、知的刺激の「脳トレ」については体験型でご紹介し、会場は大変盛り上がり上がっていました。

◆今回のセミナーでご紹介した認知症予防

脳トレ



脳トレを行うことで普段は使わない脳の部位を刺激したり、一生懸命考えることで記憶力や思考力が鍛えられ、脳が活性化していきます。楽しく脳トレをすることで生活にハリが生まれ、認知症予防や介護予防にもつながるので、トータルで生活の質を高めることができます。

その他予防方法



おすすめは
有酸素運動



バランスの良い食事
野菜や青魚、
良質な油など



旅行や料理、
音楽など
楽しめる趣味を持つ



昼間働いた脳を夜に
しっかりと休める



食事で不足しがちな
栄養素をカバー



やみくもに認知症を恐れず、正しい知識を持ち
認知症予防に取り組んでみましょう。