出前講座報告書

実施日時	2025 年 3 月 19 日 10:00～11:00	主催者名	津軽保健　木造新田支部
講師名	西沢光・水木孝之（運動）	会場名	つがる市木造農村改善センター
テーマ	認知症を防ぐ！今日からできる予防習慣（西沢）　脳トレ体操（水木）		
参加人数	19 人	報告者	西沢光・水木孝之

【講座内容】

●講座本体

認知症予防には、ウォーキング等の運動、DHA・EPA やポリフェノール、発酵食品の摂取といった食生活の工夫、脳トレゲームや読書などの脳を活性化する活動、地域活動への参加や会話などの社会参加が重要。

また、認知症の定義、種類、症状の進行、物忘れとの違い、リスク要因についても解説。

日常生活での小さな習慣から予防を始めることを推奨しました。

●脳トレ体操

YOUTUBE 動画より【脳トレ体操・コグニサイズ】（15分）を参加者と一緒に行いました。

椅子に座ったままで出来る、簡単な手足の運動と脳トレを併せた運動

・指体操　・足+脳トレ体操。

【質問内容】

・高血圧で上が200以上、下も120程度。病院に行って血圧の薬を貰って服用しているが、下がらない。

→降圧薬効果が不十分である可能性が高い、あるいは別疾患による影響も考えられる。近日中に受診予定とのことなので、血圧手帳を持参したうえで診察時に相談してみることを提案しました。

＜気づいたことや今後の教訓など＞