

東区で知っていこう！

# 認知症「予防」の今とこれから

～認知症予防に効果のある体操と食生活～

自分自身や家族がいつまでも自分らしく笑顔で過ごすため、普段の生活で簡単に行える認知症予防をはじめませんか？医師の視点からは、早期段階で気づくことが大切な「異変やサイン」について、また、認知症予防に効果のある「コグニサイズ運動」、認知症予防に効果的な「食事」について、それぞれの専門家からご紹介します。皆さんでいっしょに楽しく学びましょう！

**日時** 12月3日(火)14:00～16:00 開場13:30

**会場** 東区プラザ ホール (入場無料/要申込み)

**座長** 鈴木 雄太郎先生

医療法人敬愛会末広橋病院理事長  
新潟大学医歯学総合病院精神科 特任教授

これって認知症？  
異変やサインを見逃さないために

**演者**

福井 弘恵先生

渡邊 晴香先生

末広橋病院精神科医師

やってみよう！コグニサイズ  
～認知症予防のための運動療法について～

**演者**

佐藤 直美氏

末広橋病院作業療法士

食事で防ごう認知症

**演者**

八藤後 昭代氏

末広橋病院管理栄養士



お問合せ・申込先 東区社会福祉協議会



**TEL 025-272-7721** / FAX 025-272-1756

新潟市東区下木戸1-4-1 東区役所内 [higashiku@syakyo-niigatacity.or.jp](mailto:higashiku@syakyo-niigatacity.or.jp)