

令和元年度「嬉野市かがやき大学」第7回一般教養講義

令和元年10月10日(木) 13:30~14:40

- 1 開会
- 2 会長挨拶 嬉野町老人クラブ連合会 会長 野副 道夫
- 3 講義
講師 友朋会 嬉野温泉病院 認知症疾患医療センター長 松尾勝久 氏
演題 「認知症の理解と予防」
- 4 謝辞 嬉野町老人クラブ連合会 事務局長 杉光賢民
- 5 閉会



スライド資料を使って、分りやすく話して頂き、受講者の皆さんも興味深く聞き入っておられました。「認知症の症状」としての、物忘れや記憶障害、妄想等の症状について。そして、「脳血管性認知症の予防」、「アルツハイマー型認知症の予防」について話して頂きました。実際の日常生活と直結する高血圧管理と糖尿病予防、有料ポリフェノールの摂取。運動(スクワット)、一人でいない、知的レジャー、笑顔・積極性、バランスの良い食事、睡眠等の大切さがよく分かりました。受講生の皆さんも、できることから始めてみようと思われたのではないかと思います。

受講生の多くが65歳以上です。人生100年時代に向けて、知的好奇心を働かせて生きがいを見つけ、人とつながり、体を動かし、これからの日々の暮らしに活かして頂きたいと思いました。

なお、当日の受講者は149名でした。内訳では、塩田町から100名、嬉野町から49名でした。