

認知症の正しい知識

認知症予防のための生活習慣とは

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講 座 の ポ イ ン ト

◆ 認知症とは？

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされており、例えば、バランスの良い食事や定期的な運動習慣を身につけるなど、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

正しい知識を持って認知症対策を考えてみましょう。

【講師】 辻彼南雄 氏（水道橋東口クリニック院長 一般社団法人ライフケアシステム 代表理事）

「超高齢社会の医療を支える〈家庭医〉が私のライフワーク」と語る、在宅医療の分野で先頭を行く水道橋東口クリニック院長。認知症サポート医

経歴 等 北海道大学医学部卒 群馬大学医学部附属病院（神経内科）、東京逋信病院（内科）、東京大学医学部附属病院（老年病科）、白十字診療所勤務を経て、現職。

■「認知症対策」コース オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	脳の働き	認知症の何が問題？ 脳の働き 認知機能とは
	認知症の基礎知識 正しい知識をもちましょう	認知症とは 認知症をめぐる世の中の変化 認知症の初期症状 認知症の主な原因と疾病 精密検査による診断 認知機能テスト
	軽度認知障害（MCI）とは	軽度認知障害（MCI）とは 検診による早めの気づき 早期発見のための検査 話題の薬 レカネマブ と今後の期待
	期待できる認知症予防法	・ 認知症になる12のリスク ・ 認知症予防のためのガイドライン ・ 動脈硬化予防 ・ 適度な運動 ・ バランスの良い食事 ・ 睡眠 ・ ベットの効果

応募要項	【申込対象】	被保険者及び被扶養者
	【申込方法】	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接または健保経由でお送りいたします。
	【申込・問合せ】	ジェイティ健康保険組合 保健担当 住所：〒105-6927 東京都港区虎ノ門4-1-1 神谷町トラストタワー26F TEL： 03-6636-2001 FAX： 03-3438-0412 E-mail: jtkenpo_hoken@jt.com

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「認知症対策」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 - 電話 ()				
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

ジェイティ健康保険組合