

日本健康レクリエーション学会が岐阜薬科大学と共催して開催します

# 脳と体を元気にする教室

日本健康レクリエーション学会日本学術会議協力学術研究団体登録記念事業

主催 日本健康レクリエーション学会、共催 岐阜薬科大学、岐阜健康レクリエーション研究会  
協力 ウエルシア薬局株式会社、明治安田生命保険相互会社

学会

薬

産

## 認知機能や体力を向上させる

私達日本健康レクリエーション学会は、岐阜薬科大学と共催し、楽しい活動を幅広く行うことで、脳と体を元気にする教室を行います。

ここでは、過去に他の教室で調査した結果、認知機能(7~20%)向上が明らかになっている方法で、高齢者の脳と体を元気にします。

場所 岐阜県岐阜市大学西 1-25-4 岐阜薬科大学本部キャンパス 2階「大学院講義室」

募集人員 50人程度(先着順、以後希望者はキャンセル待ち受付)

参加条件 元気に暮らしている高齢者

ただし、厚生労働省が勧める集団での認知機能テストを受けてもらえる方優先

参加費 1回1,000円、全回(16回)参加で8,000円とします。

持ち物等 水分補給できる物、筆記具、動きやすい服装

開催日時 6月~翌年2月までの間、第二・第四日曜日(1月を除く)に開催します。

(詳細は裏面の日程表参照)

<指導担当者> 愛知学院大学 杉浦春雄教授  
岐阜薬科大学 北市清幸教授 他

<申込・問合せ先> 日本健康レクリエーション学会 (岡崎)

☎ 090-2571-3577 ※申込・問合せの時間は午後6時からお願いします。

この教室では色々な調査を行うことで、参加者の認知機能や体力の変化の現状が分かります。

日本健康レクリエーション学会は...年2回記憶力等の認知機能、体力を測定します

ウエルシア薬局株式会社は...骨強度計・体組成計による骨量・筋肉量・体脂肪測定を行います。

明治安田生命保険相互会社は...血管年齢、野菜摂取量を年2回測定し教室の効果を調べます。

# 脳と体を元気にする教室予定表 (岐阜薬科大学本部キャンパス会場) 2024. 2. 14現在

日本健康レクリエーション学会は、令和5年8月に日本学術会議から協力学術研究団体として登録されました。

これを記念して令和6年6月～翌年2月までの間、岐阜薬科大学と共催で「脳と体を元気にする教室」を行います。

そのため、今回開催する活動的な教室に参加すると脳が活性化し、記憶力や体力が向上し、元気に生活することができます。

そのために、教室開始前と来年2月の終了時には、厚生労働省が勧める集団での認知機能テストを受けてもらいます。

6月 10:00 12:00	開始前、参加者の認知機能等を測定する簡単なアンケート、体力テスト等を実施します。 23日(日) 認知症予防の知識と元気に暮らす活動を学びます 日本健康レク学会理事長、愛知学院大学 杉浦春雄教授 医学博士
7月 10:00 12:00	14日(日) 症状が似ている高齢者の認知症とうつの違いを学びます。(岐阜大学看護学科) 日本健康レク学会理事 岐阜大学看護学科 看護師 田中千絵 28日(日) (薬大講師検討中) (バランスボール活動 林沙由理)
8月 10:00 12:00	11日(日) 楽しいレクリエーション活動で認知症予防をします (音楽活動 高木生美) 日本健康レクリエーション学会員、歯科衛生士、介護予防等教室講師 西田あい子 25日(日) (薬大講師検討中) (健康運動活動谷口慶子)
9月 10:00 12:00	8日(日) 楽しいレクリエーション活動で認知症を予防します (Zumba gold活動 宝来幸子) 日本健康レクリエーション学会理事 レクリエーションコーディネーター 岡崎敏朗 22日(日) (薬大講師検討中) (健康運動活動谷口慶子)
10月 10:00 12:00	13日(日) からだ測定会・・・骨強度計・体組成計による骨量・筋肉量・体脂肪測定を行います。 ウエルシア薬局職員 (Zumba gold活動 宝来幸子) 27日(日) 楽しい音楽レクリエーション活動で認知症を予防します(バランスボール活動 林沙由理) 日本健康レク学会員、音楽療法士、介護予防等教室講師 西脇恵子
11月 10:00 12:00	10日(日) 楽しい運動で認知症と老化防止法を学びます (音楽活動 高木生美) 日本健康レク学会理事、名古屋市立大学非常勤講師等 健康運動指導士 植屋節子 24日(日) 楽しいレクリエーション活動で認知症予防をします (健康運動活動谷口慶子) 日本健康レクリエーション学会員、歯科衛生士、介護予防等教室講師 西田あい子
12月 10:00 12:00	8日(日) 楽しいレクリエーション活動で認知症を予防します (音楽活動 高木生美) 日本健康レクリエーション学会理事 レクリエーションコーディネーター 岡崎敏朗 22日(日) 楽しいレクリエーション活動で認知症を予防します (バランスボール活動 林沙由理) 日本健康レクリエーション学会員、歯科衛生士、介護予防等教室講師 西田あい子
1月 10:00 12:00	19日(日) 楽しいレクリエーション活動で認知症を予防します (Zumba gold活動 宝来幸子) 日本健康レクリエーション学会理事 レクリエーションコーディネーター 岡崎敏朗
2月 10:00 12:00	9日(日) 楽しいレクリエーション活動で認知症を予防します (明治安田生命) 日本健康レクリエーション学会理事 レクリエーションコーディネーター 岡崎敏朗 23日(日) 楽しい運動で認知症と老化防止法を学びます 日本健康レク学会理事、名古屋市立大学非常勤講師等 健康運動指導士 植屋節子 終了後、参加者の認知機能等を測定する簡単なアンケート、体力テスト等を実施します。

私達は、認知症を予防するための非薬物療法を用い楽しい活動を行います。  
だから認知機能の快復力が高く、認知症になりにくい教室になっています。

..... < 切り取り > .....

## 脳と体を元気にする教室申込書 (岐阜薬科大学本部キャンパス用) (案)

氏 名		男・女	大 昭	年 月 日 生
住 所			☎ ( )	—

1回参加

全回参加

