

コロナ時代の新・健康常識

～コグニサイズで認知症予防 &生活を支えるリハビリテーション～

With コロナ時代を迎えて私たちの生活様式は大きく変わりました。この講座では「好きな活動に取り組む・孤立を防ぐ・生活リズムを保つ」という健康原則と、科学的エビデンスに基づいた講演と実演をおこないます。

本講座の前半では、認知症とその予防について正しく理解するための知識と、日常生活で実践できるコグニサイズ（認知症予防運動プログラム）を実技形式でおこない、本学の「チームオレンジ☆」の活動紹介やチームが取り組んだ研究成果についてもお伝えします。

本講座の後半では、心身機能と生活習慣の関係、認知症、および食べることに関する障害をテーマに、安心して生活するための生活の工夫や地域で利用できる医療介護サービス（認知症ケアパス）についてお伝えします。

《会 場》 地方創生センター2号館2階 大セミナー室

第1回

9月2日(金)

【「チームオレンジ戦隊参上!! 認知症予防の考え方とコグニサイズへの期待
～早速実践!!～」with イエロー・ピンクレンジャー】

秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 助教 津軽谷 恵
秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 准教授 上村 佐知子

第2回

9月9日(金)

【「ストレッチ・筋トレからのあたまはまだモヤモヤ?!コグニサイズビギナー編」
with グリーン・レッドレンジャー】

秋田大学医学部 地域包括ケア・介護予防研修センター 助教 佐藤 亜希子
秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 助教 藤田 智恵

第3回

9月13日(火)

【「納得! てきめん!! あたまスッキリ☆コグニサイズレベルアップ編」
with ゴールド・ブルーレンジャー】

秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 助教 小玉 鮎人
秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 教授 久米 裕

《会 場》 インフォメーションセンター

第4回

9月30日(金)

【認知症の方が安心できる生活環境と使える制度】

秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 准教授 浅野 朝秋

第5回

10月7日(金)

【心身機能と生活習慣】

秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 教授 石川 隆志

第6回

10月14日(金)

【食べる障害とその対応について】

秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 講師 高橋 恵一

《 時 間 》 13:30 ～ 15:30 《 会 場 》 第1回～第3回
秋田大学地方創生センター2号館2階 大セミナー室
第4回～第6回
インフォメーションセンター

《 対 象 》 どなたでも

《 定 員 》 20名(要申込)
※ 定員になり次第受付を終了いたします。

《 申込方法 》 本学ホームページ内の
「公開講座お申し込み」フォームにて受付

《 受講料 》 無料

《 申込締切日 》 8月29日(月)

「公開講座お申し込み」
フォームはこちら



秋田大学

地方創生・研究推進課


TEL : 018-889-2270

秋田大学 HP : <https://www.akita-u.ac.jp/honbu/>

コロナ時代の新・健康常識

～コグニサイズで認知症予防 &生活を支えるリハビリテーション～

<p>第1回 9月2日(金)</p> <p>秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 助教 津軽谷 恵 秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 准教授 上村 佐知子</p>	<p>「チームオレンジ戦隊参上!!認知症予防の考え方とコグニサイズへの期待～早速実践!!～」 with イエロー・ピンクレンジャー</p> <p>本講座全3コースの導入として、「チームオレンジ☆」の活動を紹介しながら、認知症と認知症予防の考え方を皆さんとともに学びます。 また、「コグニサイズ」とはどのような運動プログラムであるかを紹介し、実際にその導入編を皆さんと一緒に実践します。 ※あらかじめ動きやすい服装でお越し下さい。</p>
<p>第2回 9月9日(金)</p> <p>秋田大学医学部 地域包括ケア・介護予防研修センター 助教 佐藤 亜希子 秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 助教 藤田 智恵</p>	<p>「ストレッチ・筋トレからのあたまはまだモヤモヤ?!コグニサイズビギナー編」 with グリーン・レッドレンジャー</p> <p>コグニサイズを実践するうえでのあたまとからだの準備として、日常生活で手軽に実施できるストレッチ、筋トレを皆さんと一緒に実践します。 その後は、からだを動かしつつあたまの課題を盛り込んだ初級編のコグニサイズを実践します。 ※あらかじめ動きやすい服装でお越し下さい。</p>
<p>第3回 9月13日(火)</p> <p>秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 助教 小玉 鮎人 秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 教授 久米 裕</p>	<p>「納得!てきめん!!あたまスッキリ☆コグニサイズレベルアップ編」 with ゴールド・ブルーレンジャー</p> <p>第2回の内容を踏まえて、難易度を少しずつあげたコグニサイズ中級～上級編を皆さんと一緒に実践します。ラダー(はしご)、ステップ台など道具を活用した課題にも挑戦します。 まとめとして、コグニサイズの効果についてチームオレンジ☆がこれまで活動を続けてきたコグニサイズに関する研究成果を紹介しながら、わかりやすく解説します。 ※あらかじめ動きやすい服装でお越し下さい。</p>
<p>第4回 9月30日(金)</p> <p>秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 准教授 浅野 朝秋</p>	<p>認知症の方が安心できる生活環境と使える制度</p> <p>本講座では認知症の方が生活しやすい環境やコミュニケーションの取り方、便利なツールについて説明します。またご家族やご自分が認知症になったときの備えとして、どのようなことを準備しておけばいいのか、どんなサービスがあるのか? その疑問にも答えます。</p>
<p>第5回 10月7日(金)</p> <p>秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 教授 石川 隆志</p>	<p>心身機能と生活習慣</p> <p>本講義では、心身機能と生活習慣の関係についてお話しするとともに、皆さんの生活に関わる心身機能の状態について簡単な運動機能検査と質問紙を使って確認してもらいたいと考えています。また、朝起きてから夜寝るまでの一日の中で様々なことをすることが、皆さんの健康にどのように影響するかについてお伝えしたいと思います。</p>
<p>第6回 10月14日(金)</p> <p>秋田大学医学部保健学科 保健学専攻 講師 高橋 恵一</p>	<p>食べる障害とその対応について</p> <p>「食べること」は私たちが生きるうえで不可欠なものです。ふだんにげなく行っている「食べる」ということを見つめ直し、病気などでそれが障害されたとき、周りの家族はどのような介助、対応をするべきか、リハビリテーションの視点からレクチャー致します。</p>

<p>申込方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 本学ホームページ内の「公開講座お申し込み」フォームに必要事項を入力してください。 ● 申込締切後、受講に関する案内メールを (shakoken@jimu.akita-u.ac.jp) からお送りします。迷惑メール設定等の受信環境のご確認をお願いします。 <p>※ 個人情報の取扱について この「公開講座お申し込み」フォームに記入された個人情報につきましては、本学が責任をもって管理し、公開講座に関する連絡以外には使用いたしません。</p>	<p>「公開講座のお申し込み」 フォームはこちら</p> 
--------------------	--	--



- 自家用車でお越しの方
手形キャンパス構内駐車場をご利用ください。路上駐車はしないようお願いいたします。正門から入って右手の総合案内所で、開いている駐車場をご確認願います。
- バスでお越しの方
秋田駅西口から手形キャンパスまで所要時間5分(運賃190円)です。
▽路線: 手形山大学病院線
▽乗場: 秋田駅西口12番線
▽下車: 秋田大学前
- 徒歩でお越しの方
秋田駅東口から手形キャンパスまで所要時間約15分(約1.3km)です。