

## 資料 1 (参考)

平成30年度一般介護予防実施状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～11

平成30年度介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービスC）実施状況  
・・・・・・・・・・ 12～15

広報なかの「粹」介護予防かわら版・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16～19

認知症を考える会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

平成 30 年度 中野市一般介護予防事業わかがり教室 実施状況

1. 参加者数 数実人数 70 名  
参加中断人数 21 名  
延べ人数 461 名

2. 実施回数・会場

全 12 回×4 会場 計 48 回  
(豊田文化センター、中央公民館、西部公民館、北部公民館)  
※各会場口腔衛生講話 2 回・食事栄養講話 2 回含む

3. 委託先 ながでんスイミングスクール中野

(1) 身体・体力測定改善者数と改善率

会場		4会場	中野市 豊田文化センター	中野市 中央公民館	中野市 西部公民館	中野市 北部公民館	
体測定実施数		36人	4人	13人	9人	10人	
種目	BMI	改善者数	15人	2人	2人	5人	6人
		改善率	41.7%	50.0%	15.4%	55.6%	60.0%
	立ち上がり	改善者数	6人	1人	2人	0人	3人
		改善率	16.7%	25.0%	15.4%	0.0%	30.0%
	2ステップ	改善者数	29人	2人	13人	6人	8人
		改善率	80.6%	50.0%	100.0%	66.7%	80.0%
	ロコモ25	改善者数	24人	3人	6人	6人	9人
		改善率	66.7%	75.0%	46.2%	66.7%	90.0%
立ち上がり 1回目両脚のみのうち 2回目で片脚成功	両脚のみ	20人	3人	9人	3人	5人	
	片脚成功	3人	1人	0人	0人	2人	
	成功率	15.0%	33.3%	0.0%	0.0%	40.0%	
2ステップ平均歩幅向上数		9.0cm	4.4cm	37.2cm	11.4cm	17.3cm	

(2) 身体・体力測定全体平均値と中央値

4会場 全体	1回目		2回目		差	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
BMI	23.0	23.4	23.2	23.8	0.2	0.4
立ち上がり	4.5点	4.5点	4.4点	4.5点	-0.1点	0.0点
2ステップ	1.32点	1.27点	1.46点	1.46点	0.14点	0.18点
ロコモ25	10.0点	8.5点	8.4点	5.0点	-1.6点	-3.5点

#### ・BMI

実施人数 36 名中、BMI 改善者は 15 名。改善率は 41.7% だった。中央公民館会場以外の会場では改善率が 50% 以上となった。運動の実施や意識した食事摂取が数値に影響したと考えられる。しかし、全体的に大幅な数値の変動はなかった。理由として 3 ヶ月間という短い期間、参加対象者の無理な減量によるリスク、教室内の有酸素運動実施量が少ないことなどが挙げられる。中央公民館会場の結果に関しては 8 月の暑い時期から開催した教室が 11 月の寒い時期に終了する日程であり、服装による増量が結果に大きく影響した。

#### ・立ち上がり

実施人数 36 名中、立ち上がり改善者は 6 名、改善率は 16.7% だった。

改善率が低かった理由として、①フォームの修正を優先した。②2 回目測定時の調子(身体の痛み)。③1 回目の測定時に年代別標準以上の方が多かった。

①に関しては、参加者の運動習慣がある方が少なく、負荷の漸進よりも安全を考慮しフォームの優先を図ったため筋力の向上に至らなかったと考えられる。

②に関しては、2 回目の測定時に膝痛や腰痛などを訴える方がおり、本来の力が発揮できずに数値が低下した。

③に関しては、1 回目の測定時にすでに年代別標準以上の方が 24 名おり、そこから更に向上させるには教室の期間では難しかったといえる。

#### ・2 ステップ

実施人数 36 名中、2 ステップ改善者は 29 名、改善率は 80.6% と良い結果となった。

2 歩幅向上数は平均で 17.6 cm だった。2 歩幅の最大向上数は 58.0 cm だった。筋力向上と比較すると柔軟性向上の方が早く効果も現れるため、大幅な数値向上となった。教室内のストレッチでも前後に柔軟性チェックを行い、ストレッチ後に身体が柔らかくなるのを実感してもらったことにより、運動実施意欲を掻き立てられたのではないかと。

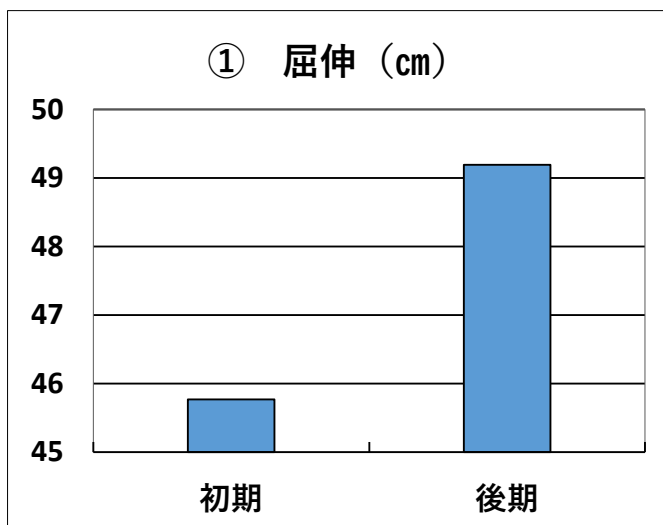
#### ・ロコモ 25

実施人数 36 名中、ロコモ 25 改善者 24 名、改善率は 66.7% だった。一人あたりの平均得点は 1 回目 9.9 点、2 回目 8.4 点で 1.5 点改善した。25 項目中 17 項目で減少、2 項目で維持、6 項目が増加した。最も減少した項目は頸・肩などの痛みの有無で 13 点減少した。1 回目の測定では休まずに歩ける距離、急ぎ足で歩く、スポーツの困難度が多かった。2 回目測定時には点数は減ったものの依然休まずに歩ける距離が最も多く、次いで、背中・腰の痛み、先行き歩けなくなる不安が多かった。スポーツの困難度は教室に参加して自身がついたせいかわ 27 点から 18 点へと大幅に減少した。背中・腰の痛み、先行き歩けなくなる不安のある方も 1 回目よりは点数が減少した。ロコモティブシンドローム予防改善として一定の効果は得られたが身体状況や生活状況に対する苦痛や不安は完全に払拭できなかった。

## 平成30年度 一般介護予防事業 ひざ腰らくらく教室 実施状況

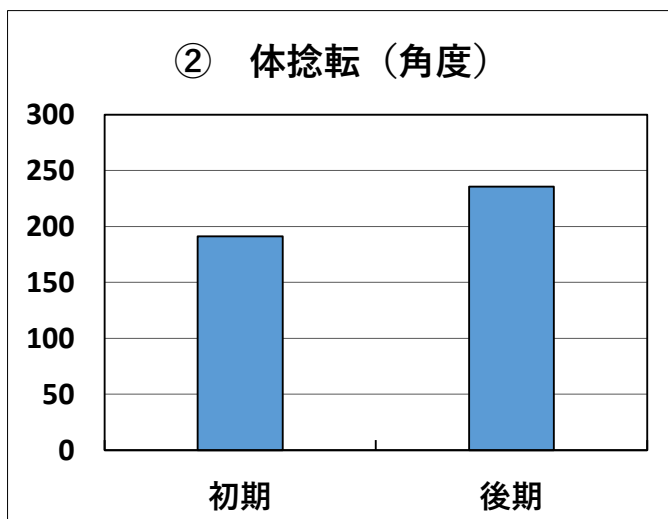
- 1 参加者数      実人数      69名  
                  延べ人数      703名
- 2 回数・会場 全12回×5会場  
                  (会場:中野保健センター、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)
- 3 委託先      公益社団法人      長野県柔道整復師会
- 4 実施状況(測定結果)

### ① 屈曲:長座位体前屈



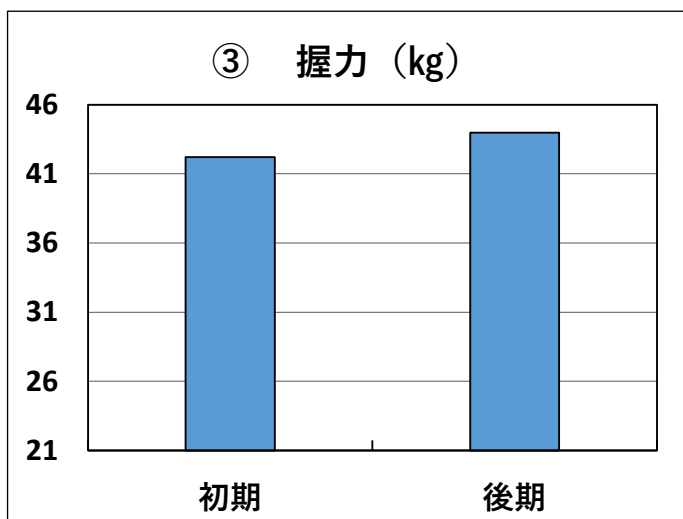
初回平均45.77cm  
最終回平均49.19cm  
平均で3.41cmの向上  
最大14cm向上  
向上率は1.07

### ② 体捻転(左右合わせて計算)



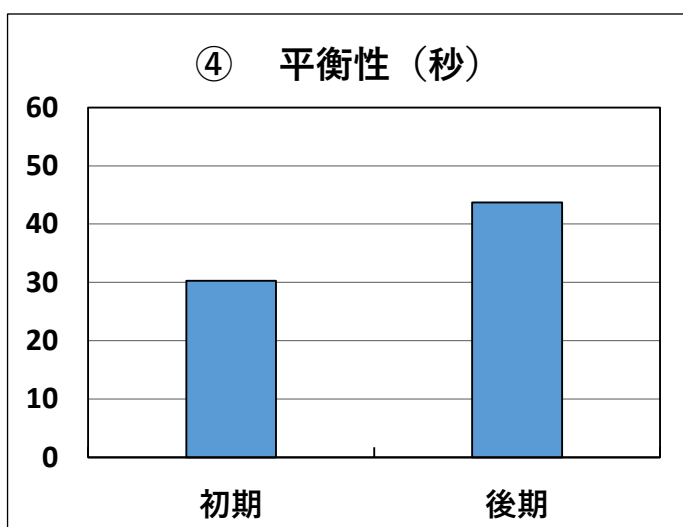
初回平均191.1度  
最終回平均235.5度  
平均で44.35度の向上  
片側最大70度向上  
左右合わせて最大100度向上  
向上率は1.23

③ 握力(左右合わせて計算)



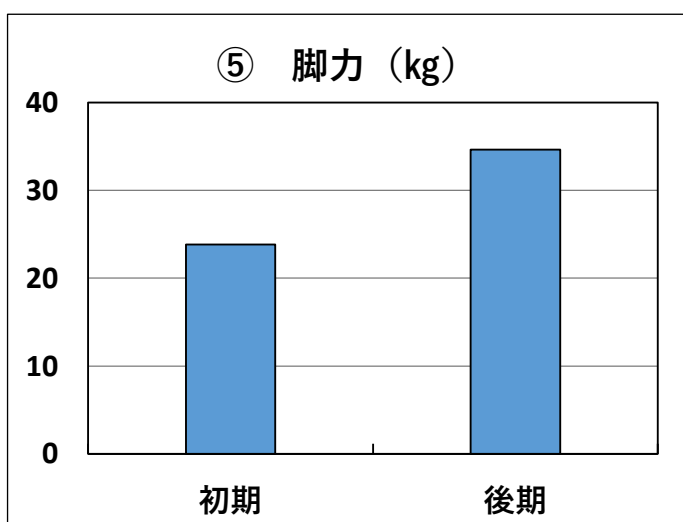
初回平均42.21kg  
最終回平均43.97kg  
平均で2.76kg向上  
片側最大15kg向上  
左右合わせて最大29.8kg向上  
向上率は1.04

④ 平衡性:開眼片足立ち(左右合わせて計算)



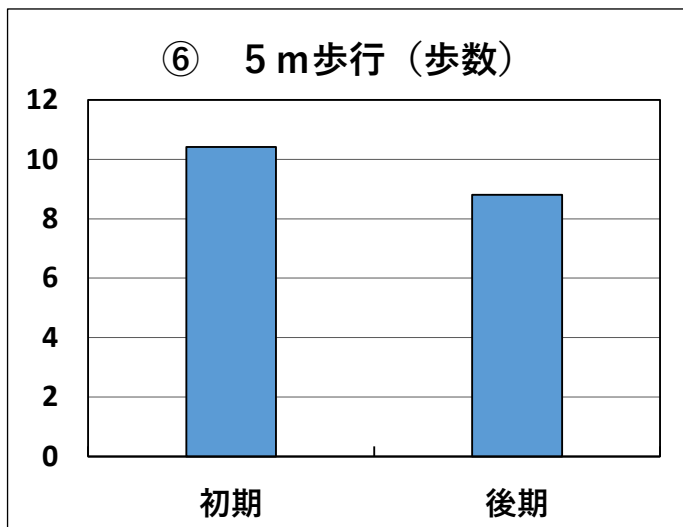
初回平均30.3秒  
最終回平均43.68秒  
平均で10.78秒向上  
片側最大66秒向上  
左右合わせて最大80秒向上  
向上率は1.44

⑤ 脚力(左右合わせて計算)



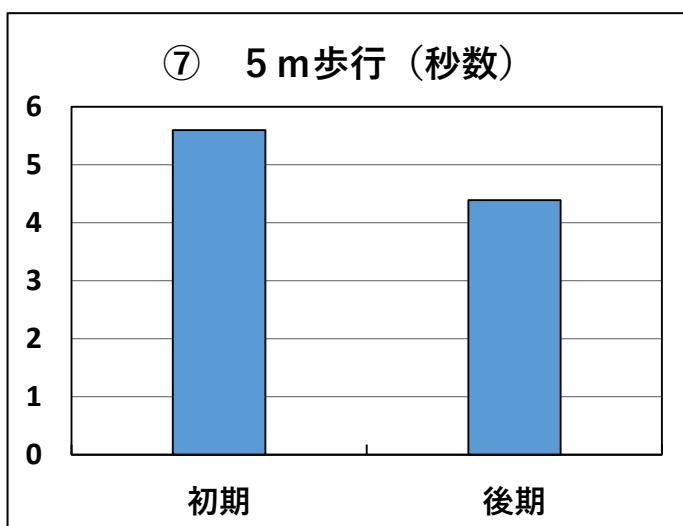
初回平均23.84kg  
最終回平均34.62kg  
平均で10.78kg向上  
片側最大21kg向上  
左右合わせて最大37kg向上  
向上率は1.45

⑥ 5m歩行 歩数



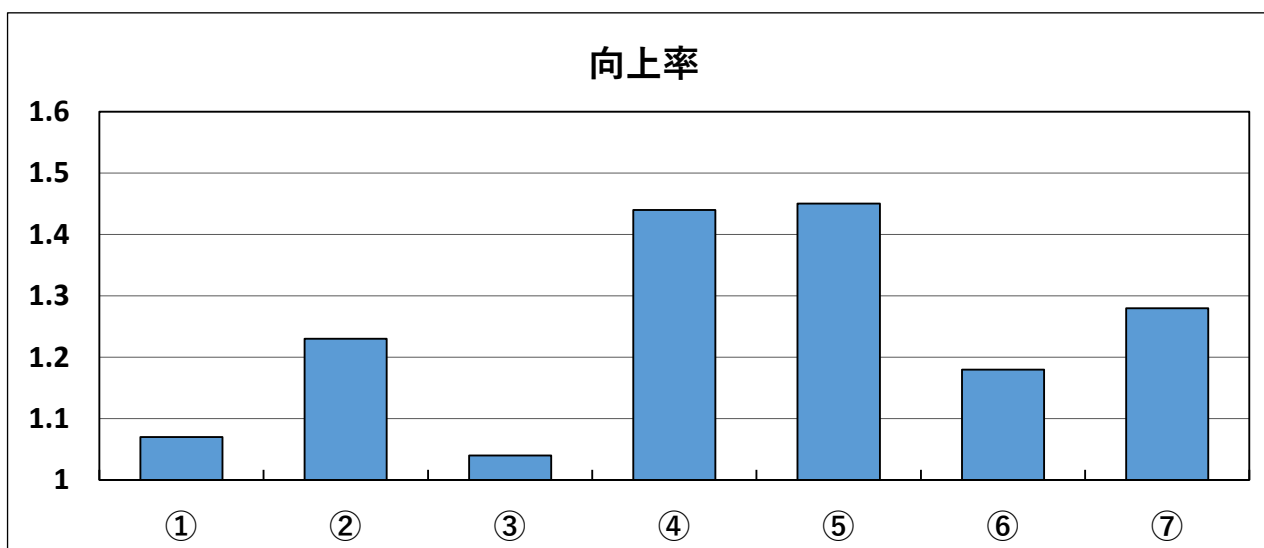
初回平均10.41歩  
 最終回平均8.8歩  
 平均で1.6歩向上  
 最大6歩向上  
 向上率は1.18

⑦ 5m歩行 秒数



初回平均5.6秒  
 最終回平均4.39秒  
 平均で1.21秒向上  
 最大3.3秒向上  
 向上率は1.28

⑧ 向上率まとめ



5 自主グループ活動状況

平成29年度より、教室修了者の自主グループの育成に取り組み、現在自主グループ4グループが定期的に集まり運動の継続に取り組まれている。

今後は活動の継続支援を行っていく。

平成30年度一般介護予防事業 さんさん講座 実施状況

1 参加者数 延べ人数 630名

2 回数 全20回

3 会場 中野保健センター

4 内容・人数内訳

《講座》

◎・・・講義中心の講座

●・・・運動の講座

日程	内容	講師	参加人数
6月1日	◎ 歌って認知症予防① ～楽しい音楽で脳も身体も生き生きと！～	NPO法人長野音楽療法研究会 理事長 室川 裕子 氏 (日本音楽療法学会認定音楽療法士)	58
6月15日	◎ 死ぬまで元気で	飯山赤十字病院 名誉院長 古川 賢一 氏	68
7月6日	◎ 認知症とその予防	北信総合病院 認知症看護認定看護師	58
	◎ みんなで歌おう！①	手塚 ひで子 氏	
7月27日	● レッツロコトレ！ ロコモティブシンドロームを予防しよう	北信総合病院 健康運動指導士	35
8月17日	◎ テレビでは教えてくれない 血糖値を下げるための生活法	北信総合病院 糖尿病看護認定看護師	50
8月24日	● 家でもできる！脳トレとストレッチヨガ ～笑って楽しく～	ヨーガ療法士 シナプソロジーインストラクター 青木 芽里 氏	25
9月14日 (豊田文化センター)	◎ 認知症サポーター養成講座	「れんげ草」の皆さん	7
9月28日	● 生涯現役！心と体づくりのコツ	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人 氏	35
10月19日	◎ 元気な身体は毎日の食事から	高齢者支援課 管理栄養士	22
11月2日	◎ 元気の秘訣はお口から	高齢者支援課 歯科衛生士	12
11月16日 (豊田文化センター)	● みんなで楽しく脳若(のうわか)ゲーム①	みんなの認知症予防ゲームリーダー 認知症予防診断士 月岡 照美 氏	15

日程	内 容	講 師	参加人数
11月30日	◎ 自分らしい終活を考える ～エンディングノートを通して～	日本プライドケア教育協会代表 訪問看護ステーションしなのぐらし 管理者 大澤 智恵子 氏	25
12月7日	◎ 病気があっても 最期まで在宅で暮らすために	北信総合病院 訪問看護認定看護師	14
12月21日	● 転倒予防教室	北信総合病院 理学療法士	39
	◎ みんなで歌おう！②	手塚 ひで子 氏	
1月11日 (10～12時)	◎ 「人生二毛作」 社会参加から介護予防！ ～地域の中でできることを考えよう～	長寿社会開発センター	33
1月25日	● みんなで楽しく脳若(のうわか)ゲーム②	みんなの認知症予防ゲームリーダー 認知症予防診断士 月岡 照美 氏	26
2月15日	◎ 暮らしの中で認知症予防 ～いきいきと暮らすコツ～	認定作業療法士 春原 るみ 氏	25
2月22日	◎ 歌って認知症予防② ～楽しい音楽で脳も身体も生き生きと！～	NPO法人長野音楽療法研究会 理事長 室川 裕子 氏 (日本音楽療法学会認定音楽療法士)	60

《調理実習》

日程	内 容	講 師	参加人数
9月21日	★ 噛むかむクッキング  ～しっかりかめる歯に～	高齢者支援課 管理栄養士 歯科衛生士	11
10月5日			12

5 評価

各回において、アンケートを実施した。アンケート結果から、男性51名、女性446名であり、男性が10.3%と少なかった。参加者の地区は、中野地区、平野地区、平岡地区が多く、北部地域、豊田地域からの参加者が少ない傾向があった。講座の内容として、「大変良かった」71.6%、「良かった」21.7%、「あまり良くなかった」0.4%、「良くなかった」0.4%、無回答6%という結果であった。



## 平成 30 年度 地域介護予防活動支援事業 全体交流会「つながるよ！全員集合！！」実施状況

1 参加人数 実人数 71名（自主グループ9団体65名、個別6名）

2 回数・会場 1回・中央公民館

### 3 実施内容

「わかがえり教室」「ひざ腰らくらく教室」修了者で、自主グループとして立ち上がった団体の方とご自宅で運動を続けている方を対象に大交流会を開催しました。

介護予防に資する多様な地域活動組織の育成、介護予防活動に必要な知識や情報の提供等を行いました。

#### 運動指導



#### グループの発表



#### グループワーク





# わかがえり教室 修了者の会

## 自主グループ9団体

### 青空クラブ

場所：中央公民館 2階体育室  
活動日：毎週水曜日  
活動日時：午前10時～11時30分  
参加人数：24人（男性4名、女性19名）  
連絡先：22-5274（森川治幸）

\*わははと笑って楽しく！  
歌とダンスとストレッチ！



### さくらの会

場所：中央公民館 1階体育室  
活動日：毎週月曜日  
活動日時：午後2時～3時  
参加人数：14人（女性14名）  
連絡先：26-7900（水野孝枝）

\*楽しく体操したり、  
おしゃべりしたりしましょう！



### スマイルの会

場所：豊田人権センター  
活動日：毎月第2・4木曜日  
活動日時：午後1時30分～3時  
参加人数：10人（男性2名、女性8名）  
連絡先：38-2267（清野俊枝）  
38-2616（佐藤たか子）

\*一緒に楽しく体を動かし、  
おしゃべりを楽しみましょう！



### 福寿草の会

場所：西部公民館 1階会議室  
活動日：毎週火曜日  
活動日時：午前10時～11時30分  
参加人数：12人（女性12名）  
連絡先：26-4580（樋口民子）

\*体操やおしゃべりを  
楽しみましょう！





## たかやしろ

場所：北部公民館 1階視聴覚室  
活動日：4～12月 第2、4木曜日  
1～3月 毎週木曜日  
活動日時：午前9時～10時  
参加人数：7～10人（女性10名）  
連絡先：26-5602（武田一恵）

\*おしゃべりしながら、  
楽しく体を動かしましょう♪



## ばらクラブ



場所：中央公民館 1階体育室  
活動日：毎週水曜日  
活動日時：午前10時～11時30分  
参加人数：15名（男性1名、女性14名）  
連絡先：26-3818（岩本政枝）

\*オリジナルの体操をしたり、  
楽しく歌をうたったり♪



## しょうわ 笑輪クラブ

場所：西部公民館 2階和室  
活動日：5～10月は第2・4金曜日  
11～4月は毎週金曜日  
活動日時：午前9時30～11時  
参加人数：13人（男性1名、女性12名）  
連絡先：38-3481（田中豊高）

\*あははと笑ってみんなで楽しく  
おしゃべりしたり、体を動かしましょう！



## すいせんくらぶ

場所：北部公民館 1階視聴覚室  
活動日：毎週木曜日  
（6～7月は第1、3木曜日）  
活動日時：午後1時30分～3時  
参加人数：6人（女性6名）  
連絡先：050-3583-1014（森博子）

\*楽しく体操したり、  
おしゃべりしましょう！



2019/05/



# ひざ腰らくらく教室 修了者の会

## 福夢会

## 自主グループ5 団体

場所：中野市高齢者センター  
活動日：毎週水曜日  
活動日時：午後2時～3時30分  
参加人数：9人（男性1名、女性8名）  
連絡先：26-3606（丸山美枝子）

\*体操とお茶を楽しみましょう♪（上履きは必要ありません。）



## 楽友会

場所：中央公民館2階体育室  
活動日：毎週月曜日  
活動日時：午後1時30分～3時  
参加人数：17人（男性2名、女性15名）  
連絡先：22-4355（山崎利江）  
22-4805（原みさほ）

\*みなさんでおしゃべりしながら、楽しく体操しましょう♪



## アップル会

場所：豊田人権センター  
活動日：第2・4水曜日  
活動日時：午後1時30分～2時30分  
参加人数：8人（男性2名、女性6名）  
連絡先：38-2116（大塚加津美）

\*楽しく体を動かしましょう！



## ハート会

場所：しんしゅうなかの敬老園6階  
活動日：毎週金曜日  
活動日時：午後2時00分～3時  
参加人数：7人（男性2名、女性5名）  
連絡先：090-8853-4585（宮本富雄）

\*みなさんでおしゃべりしながら、楽しく体操しましょう♪



## さんまるいちまる 3010会

場所：北部公民館 1階  
（公民館入り口案内板で確認下さい。）

活動日：毎週火曜日  
活動日時：午後1時30分～2時30分  
参加人数：6人（男性1名、女性5名）

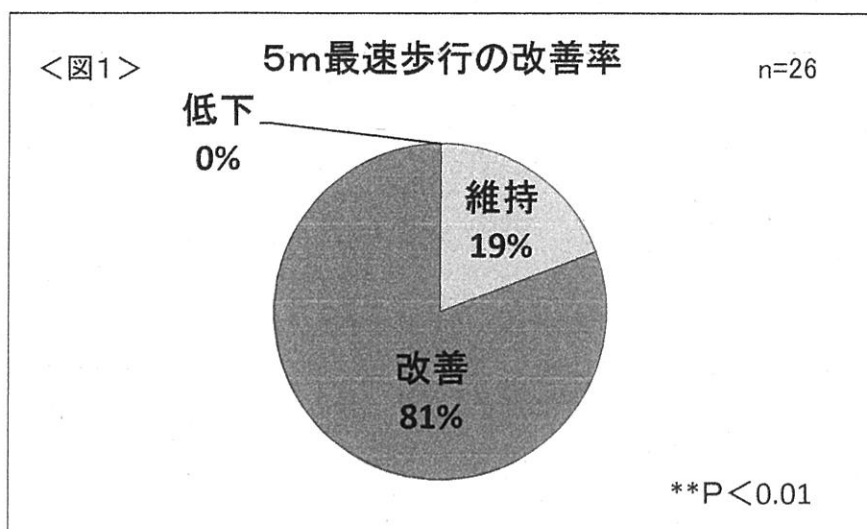


# H30年度 通所型サービスC(運動器の機能向上) 実施結果

JAアップル  
介護予防センターゆうゆ

## < 改善率の状況 >

### 【平成30年度・全期（前期+後期）いきいき筋トレ教室】



#### (1) 参加者数

■いきいき筋トレ教室  
実人数 26名  
延べ人数 832名

■らくらくマシン教室  
実人数 32名  
延べ人数 1,024名

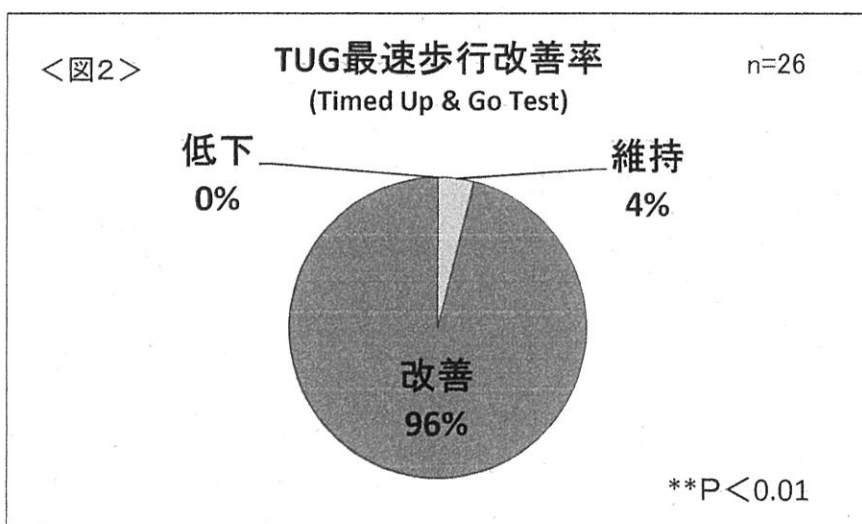
#### (2) 回数と頻度

■256回(全32回×8コース)

■各教室 2回/週 実施

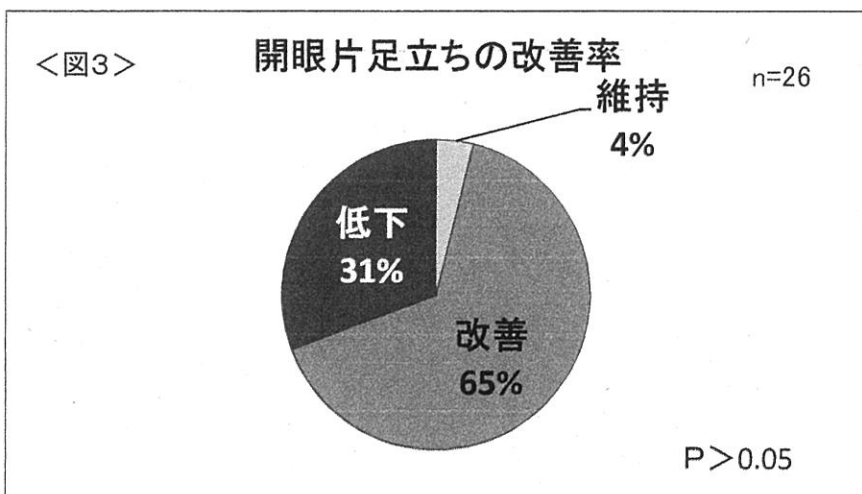
#### (3) 会場

■介護予防センターゆうゆ  
(中野市JA日野事業所内)



#### \* 注釈

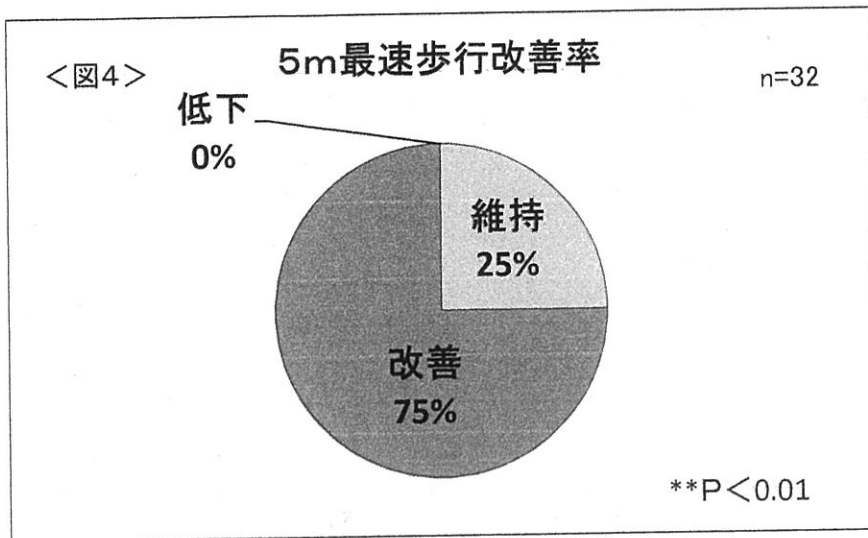
5m最速歩行とTUG最速歩行では、開始時と終了時との測定値の差が±0.3秒を手動測定による誤差とし、それを超えた場合を「改善」または「低下」、それ以外を「維持」と判定しました。



\* TUG (ティ・ユー・ジー)とは Timed Up & Go Testの略(下図)。この測定は運動器不安定症(MADS)の指標となっています。



【平成30年度・全期（前期+後期）らくらくマシン教室】

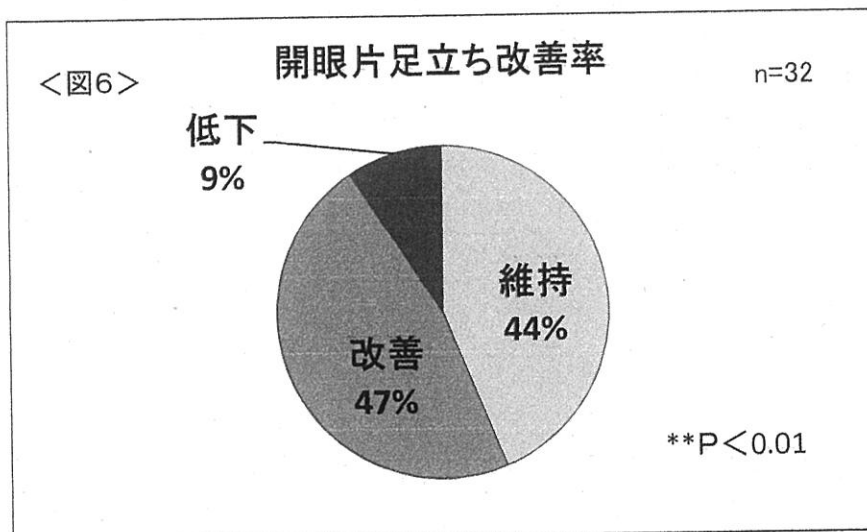
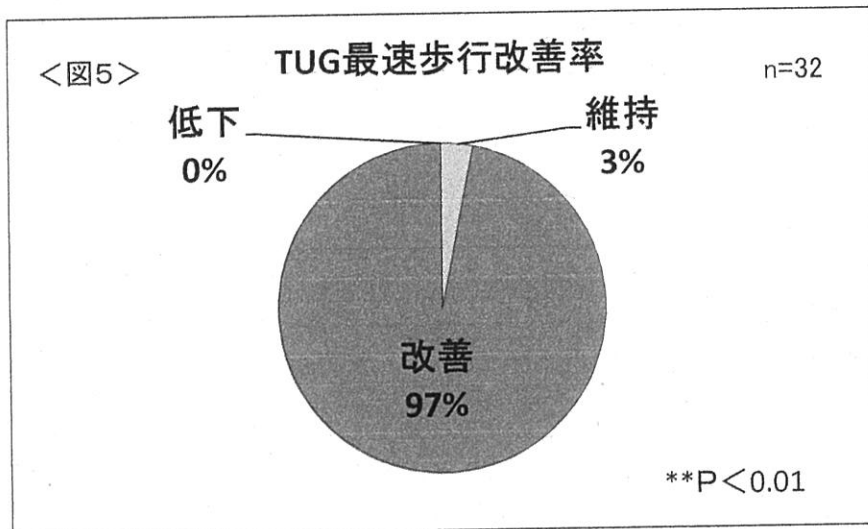


【コメント】

①2種目の歩行能力では、「低下」した該当者はなく、全てが「維持」ないしは「改善」の結果となった(図1、2、4、5)。

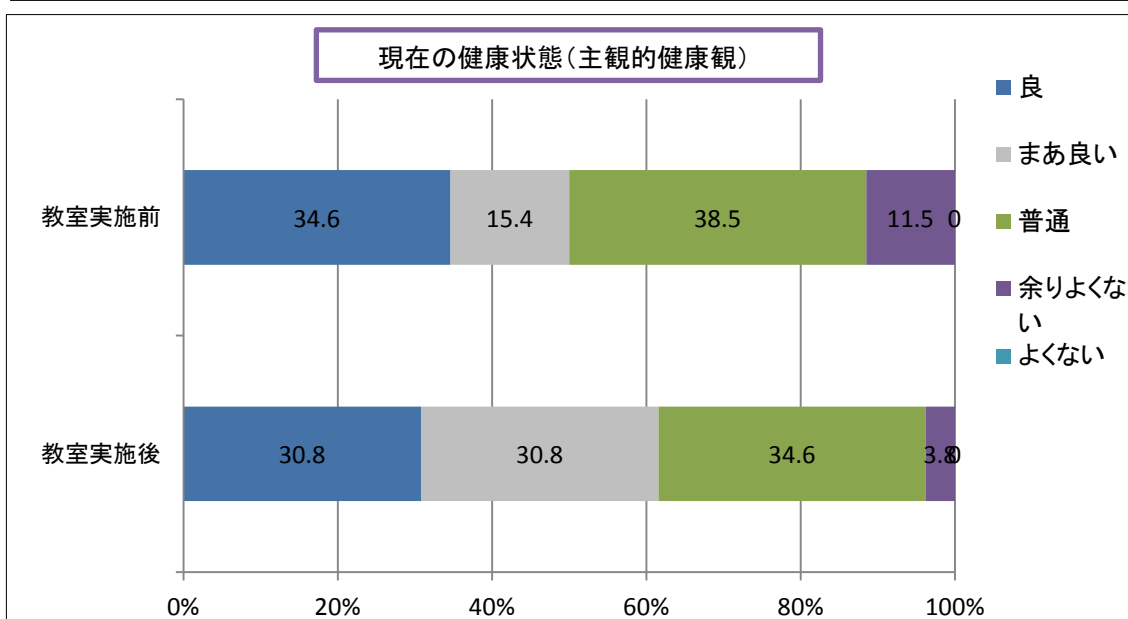
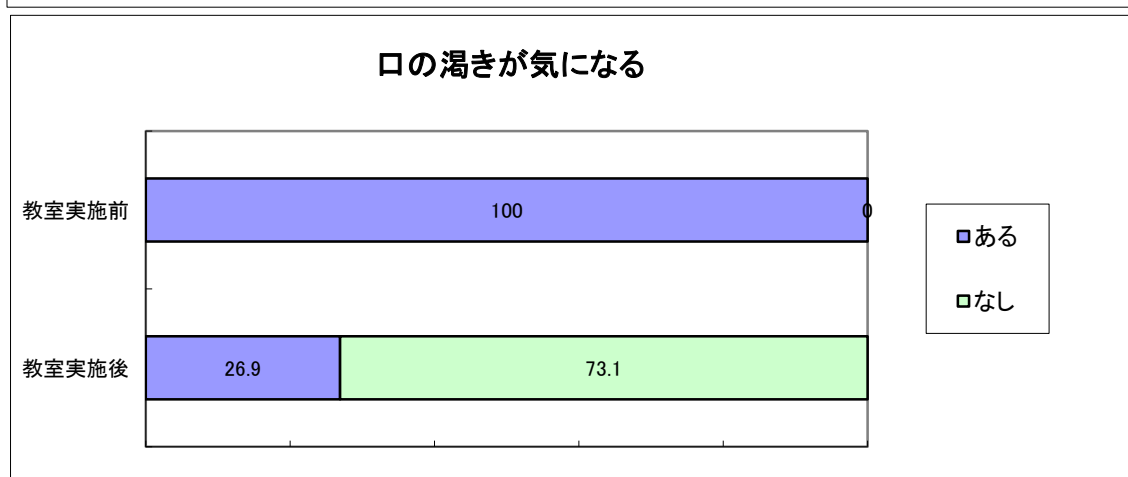
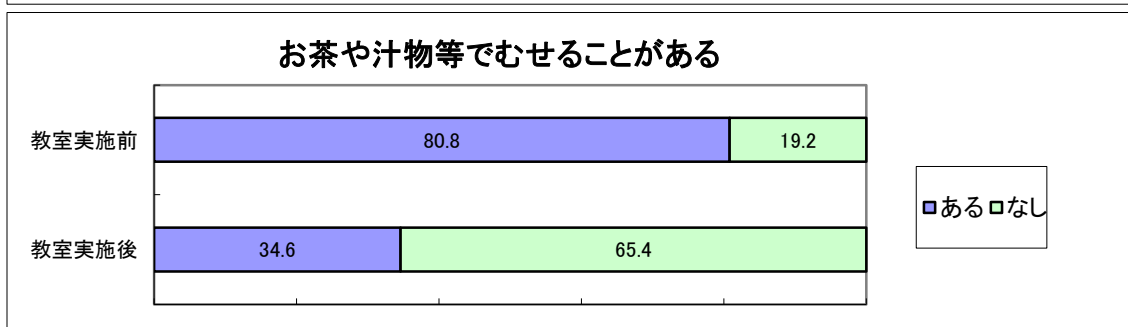
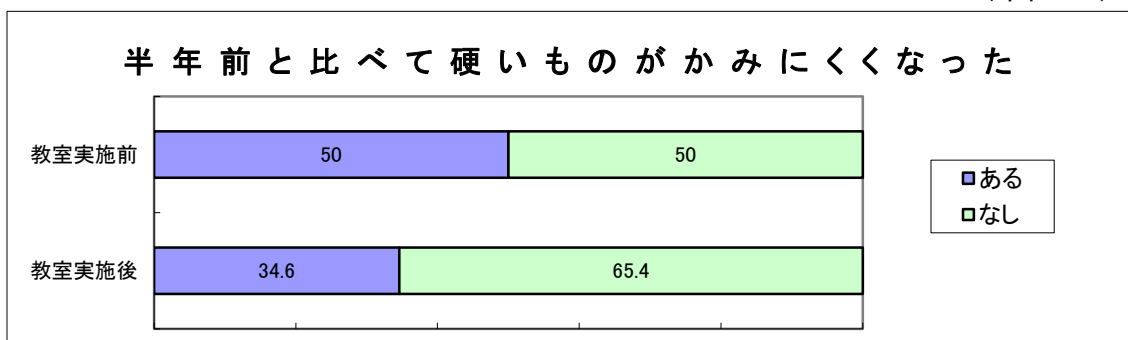
②開眼片足立ちでは、「低下」した該当者は1割未満であった(図3、6)。

③歩行能力では低下した該当者がいなかった一方で、開眼片足立ちでは1割弱が低下していた。理由の一つは、他の測定と比べると、測定での再現性が最も劣ることがあげられる。実際、2回の測定でもばらつきが極めて大きかった、更に、測定値が低い者ほどその傾向が顕著であり、ひざ痛や腰痛を伴う場合でも同様であった。

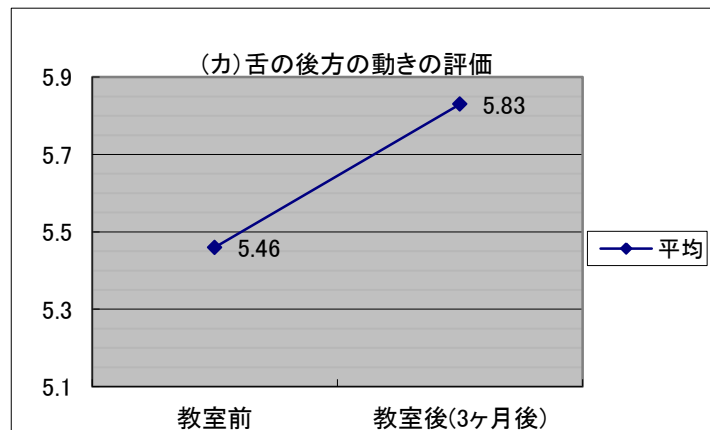
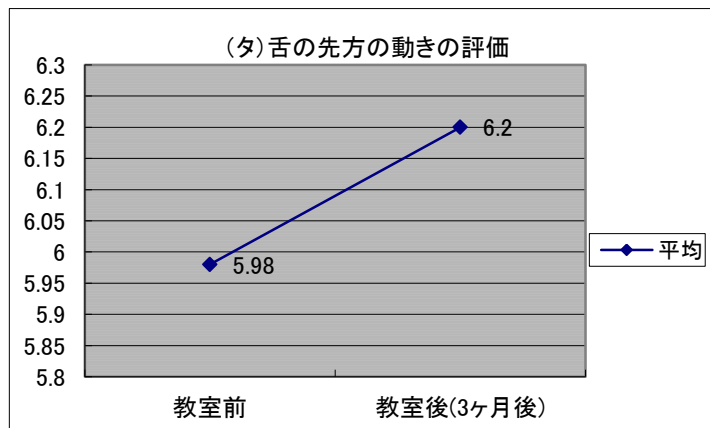
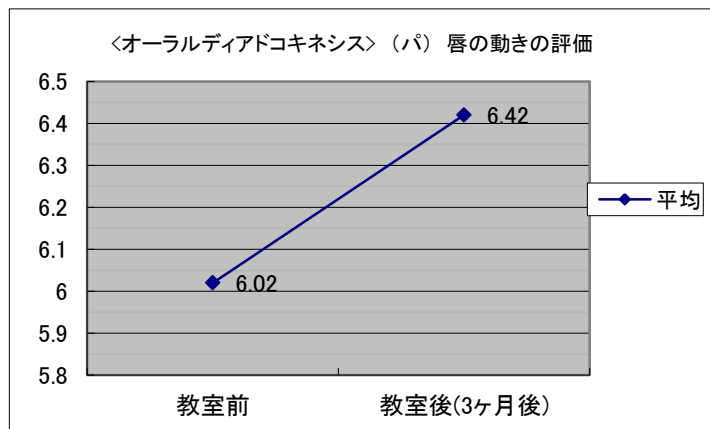
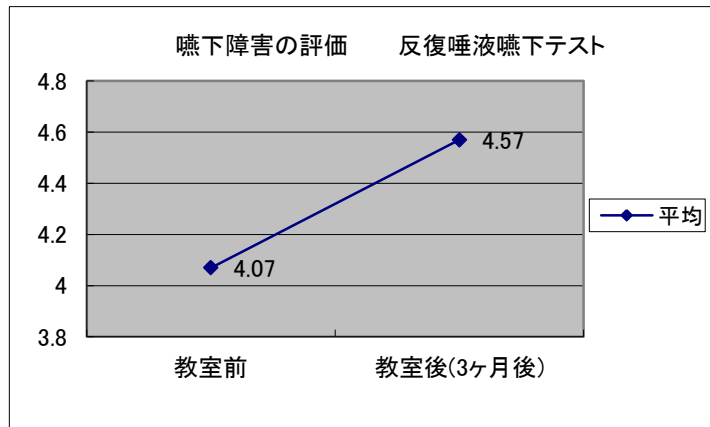


- 1 参加人数 実人数 39人 延べ人数207人
- 2 回数・会場 全6回×5コース 中野保健センター
- 3 実施状況

評価人数26人  
(単位:%)



## 口腔の運動機能評価







4月から

# 『認知症初期集中支援チーム』を開設！

# 料十

介護予防の  
情報かわら版

問 高齢者支援課  
☎ (22) 2111 (内線366)

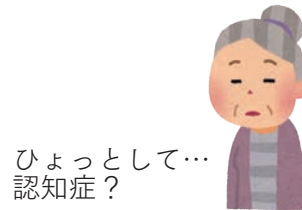
## 認知症初期集中支援チームとは

高齢化の進展に伴い、認知症の人も増加していくと見込まれており、2025年には約700万人と、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達すると予測されています。

早期に見出し、適切な支援を行うことで、症状の進行を緩やかにできる可能性が高まります。認知症になっても、「その人らしく」住み慣れた地域で過ごしていけるよう支援していくことが必要であり、

## 認知症は

# 「早期発見・早期診断・早期対応」が大切です



認知症初期集中支援チーム  
(認知症サポート医、医療・福祉・介護の専門職)



早期発見・早期支援の開始を目的として認知症初期集中支援チームを設置しました。

## チームの概要は

認知症専門医や保健師など複数の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人とその家族の元を訪問し、面接を通じて適切な支援機関につなげます。

## 対象になるのは

市内で在宅生活をしている40歳以上で次に該当する人

- 認知症が疑われる人
- 認知症の人で、医療や介護サービスにつながっていない、または中断している人
- 認知症の症状で対応に困っている人

## どこに相談すればいいの

まずは、地域包括支援センター（高齢者支援課介護予防包括支援係）にお気軽にご相談ください。

▼ 窓口 市役所2階  
▼ 直通電話 (24) 1064

# 身近なまちのつどいの場

高年齢者支援課  
認知症地域支援推進員  
篠原和馬



本年4月から、認知症の人との交流や理解を深めるために開催される認知症カフェに、市から補助金を交付します。誰もが住みやすいまちづくりを一緒に進めていきませんか？

高年齢者支援課  
生活支援コーディネーター  
小島杏子



健康長寿を目指して出掛けましょう、交流しましょう、ボランティアとして参加してみましょう。そして「自分の集いたい場」を見つけませんか？一緒に作ってませんか？

## 認知症の人と家族の会



- ▶会場 中央公民館
- ▶開催日 第3木曜日
- ▶開催時間 午後1時30分～3時30分
- ▶連絡先 26-7675
- ▶参加費 無料



いちかわかずみつ  
市川和光さん

認知症の人の集まりを介する  
家族の交流を促す  
情報交換を行います

## オレンジカフェ



- ▶会場 ヒューマンヘリテージ安源寺(安源寺 975-1)
- ▶開催日 第4金曜日
- ▶開催時間 午前10時～正午
- ▶連絡先 24-0606
- ▶参加費 100円(子供無料)



こじまさら  
児島昭さん

認知症の人とその家族、地域の人が、どなたでも参加できる交流の場です

## にじいろカフェ

- ▶会場 まるごとケアの家 やわらぎ(中野 291-3)
- ▶開催日 毎週金曜日
- ▶開催時間 午後1時30分～4時
- ▶連絡先 23-3081
- ▶参加費 100円

お茶を飲みながらほっとしませんか？



## ひなたぼっこお茶会

- ▶会場 宅老所ひなたぼっこ(吉田 1249-1)
- ▶開催日 第2水曜日
- ▶開催時間 午前9時30分～11時30分
- ▶連絡先 23-3910
- ▶参加費 100円

楽しい時間を過ごしませんか？



## くるみのお茶会

- ▶会場 デイサービスくるみ(永江 5695-1)
- ▶開催日 次回4月15日(日)
- ▶開催時間 午前10時～午後1時
- ▶連絡先 38-0601
- ▶参加費 100円

4月は男性のみのお茶会です♪



## むじかふえ

- ▶会場 芳仙洞(三ツ和 505)
- ▶開催日 要問い合わせ
- ▶開催時間 午前10時30分～正午
- ▶連絡先 26-2266
- ▶参加費 無料

音楽で心をリフレッシュ！

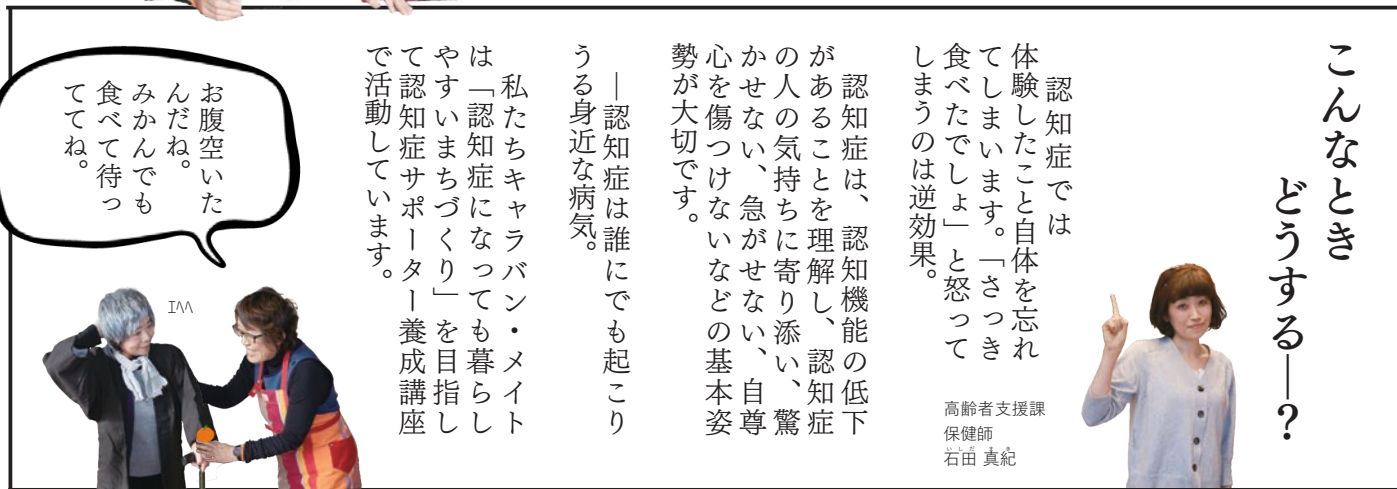




# 料+

介護予防の  
情報かわら版

問 高齢者支援課  
☎ (22) 2111 (内線366)



1月19日(土)、認知症講演会を開催！  
詳しくは19頁をご覧ください。

# みんななっちょだい？

## 2.18 話そう！「支え合いの地域づくり」

市民会館 41 号会議室 午後1時30分～

多種多様な人材・団体による安心して暮らし続けられる地域について語り合い、考える場である「なかのなっちょ隊」（だい）。

なかのなっちょ隊では、単に生活支援サービスを作ることを目的とはせず、支え合いの地域づくりを目指します。まず地域の中に今ある「地域資源＝宝物」を見つけ・発信し・深め・広げ、その上で地域で安心して住み続けていくために必要なサービスを創出していきます。

2月18日(月)に開催される「みんななっちょだい？」で、なかのなっちょ隊と一緒に「こんなまちになったらいいな」と思い描く地域の姿を、一緒に話してみませんか？  
申し込み不要。どなたでもご参加いただけます。

### 2018.11.26 支え合いの地域大交流会が開催されました！

1\_メンバーそれぞれの想いをのせて 2\_出展者同士が握手で自己紹介 3\_工夫を凝らしたPRポスター 4\_ボランティア農園で収穫された見事な野菜 5\_なかのなっちょ隊と一緒に「支え合いの地域づくり」を 6\_カボチャの器で生け花体験



1



2



3



4

なかのなっちょ隊と一緒に、地域について話しましょう。



5



6



高齢者支援課  
生活支援コーディネーター  
小島峯子

## ずくだせ！ 応援隊

ずくだせ！応援隊では、月1回程度定期的に活動されている団体（サロンや趣味の会）に、運動の講師を派遣しています。今回は、講座を受けた「つくしの会」と「健康を守る会」をご紹介します。参加希望者は、高齢者支援課にお問い合わせください。

### 健康を守る会



当初は保健指導員経験者を中心に発足した、長い歴史がある会です。平成22年からは自主運営に変わり、現在は月1度くらい集まっています。

温泉に行ったり、健康に関する研修、ヨガや音楽療法など、幅広く活動中。いろんな人と知り合いになれますし、出かける機会も増えました。会員になりたい人、どなたでも大歓迎です。



### つくしの会



発足から12年。現在は14人のメンバーで活動しています。歩くことを中心に、プラスアルファで運動の講師派遣なども受けています。雨の日は温泉に行くなど、のんびり自分たちのペースで活動中。

つくしの会で活動することで、外に出ることがおっくうにならなくなりました。外で太陽にあたって歩くと、健康になりますよ！





中野市

# 認知症講演会

開催日

平成31年

1月19日(土)

場所

北信総合病院3階

さくらホール

内容

相談カフェ 12:30~13:30

お茶を飲みながら気軽に話しませんか？

介護専門職による介護や認知症の個別相談もできます。

講演会 13:30~15:00

## 演題

「認知症とともに生きる」

講師：丹野智文氏

大澤智恵子氏

(スクエーデン王立シルビアホーム)  
認知症緩和ケアインストラクター

～講師紹介～

丹野 智文 氏

1974年 宮城県生まれ

39歳のときに若年性アルツハイマー型認知症と診断される。診断時、勤務先であるネットヨタでトップセールスマンとして勤務。診断後は営業職から事務職に異動し、勤務を続けながら認知症に対する理解を深めてもらえるよう講演会やラジオ、テレビ等に出演。もの忘れ総合相談窓口「おれんじドア」実行委員会代表を務める。

著書には、「笑顔で生きる」

「認知症になっても人生は終わらない」がある。

参加費無料

申込不要

お問い合わせ先

中野市三好町一丁目3番19号

中野市高齢者支援課

TEL 0269-22-2111 内線 366・389