

参加費無料  
先着300名様  
(事前予約制)

女性の健康週間 県民公開講座

# 認知症を知ろう

主催：(公社)岡山県医師会  
企画：(公社)岡山県医師会女医部会  
後援：(一社)岡山県歯科医師会、(一社)岡山県薬剤師会、  
(公社)岡山県看護協会、(福)岡山県社会福祉協議会、  
岡山県愛育委員連合会、NHK岡山放送局、RSK山陽放送、  
山陽新聞社、岡山リビング新聞社

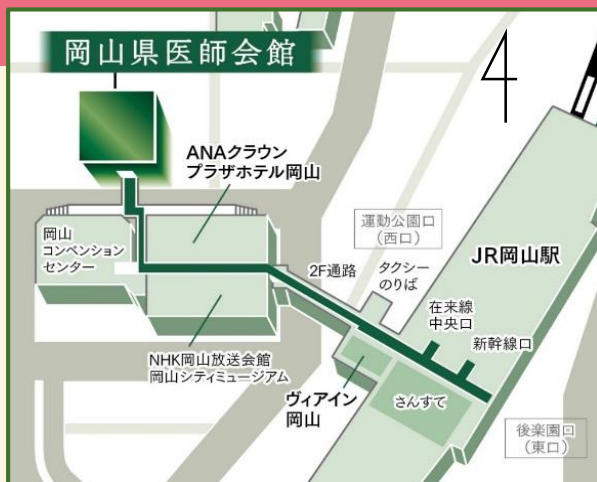
申込締め切り  
平成30年2月28日(水)  
お申し込みは裏面をご参照ください。

認知症には、早めの予防と正しい対処を！

[日時] ▶▶▶ 平成30年3月11日(日)  
受付開始 12:45~  
開演 13:30~15:30

[会場] ▶▶▶ 岡山県医師会館 三木記念ホール  
岡山市北区駅元町19-2  
TEL 086-250-5111

※駐車場はございませんので、公共交通機関にてお越しください。



JR岡山駅中央改札口から西口方面へ徒歩3分。ANAホテル横デッキ通路利用可。

## 1、認知症になっても大丈夫(13:35~14:35)

(慈圭病院 副院長/岡山県認知症疾患医療センター 石津 秀樹 先生)

認知症と診断された当事者や介護者の皆さんによる出版物が増えています。認知症の根本的な治療法は見つかっていませんが、認知症だから不幸ということではありません。当事者の声をヒントにして認知症とはどんな病気か、今私達は何かできるのかを考えてみたいと思います。

## 2、体幹をつくろう(14:35~14:55)

(岡山県医師会 理事 / 神崎皮膚科 院長 神崎 寛子 先生)

認知症の予防にも体を動かすことは有効です。しかし、きちんと筋肉を使って体を動かさないと、転倒などの事故が起こりやすくなります。体幹トレーニングで「立つ、歩く、起き上がる」という日常の動きの軸である体幹を鍛えましょう。

## 3、お役立ち情報(14:55~15:25)

(岡山県医師会 コーディネーター 森 貴美 氏)

認知症になっても住み慣れた地域で「自分らしく」生活ができることは、多くの方の願いだと思います。認知症の当事者・家族が、特に早期から利用できる地域のサービスを中心にお伝えしたいと思います。

お問い合わせ先

公益社団法人岡山県医師会 女性の健康週間 県民公開講座 係  
TEL:086-250-5111 ( 平日 月~金 8:30~17:00 )

# 女性の健康週間 県民公開講座 認知症を知ろう

(平成30年3月11日(日) 13:30~15:30 岡山県医師会館 三木記念ホール)

参加申込書 FAX:086-251-6622

(ふりがな)  
代表者氏名:

電話番号:

FAX番号:

メールアドレス:

	ふりがな 氏名(同行者)
1	
2	
3	

●県民公開講座のお申し込みにつきましては、①FAX ②メール ③往復ハガキでお申し込みください。(平成30年2月28日(水)締め切り)

## ①FAXの場合

FAX 086-251-6622  
(上記の申込書をご利用ください。)

## ②Eメールの場合

k20180311@po.okayama.med.or.jp  
(件名に「3/11県民公開講座参加申込」を明記し、上記内容に準じてお申し込みください。)

## ③往復はがきの場合

〒700-0024 岡山市北区駅元町19-2  
(公社)岡山県医師会 女性の健康週間 県民公開講座 係  
(参加者氏名、郵便番号、住所、電話番号をご記入の上、お申し込みください。)

- ②メール、③往復はがきの場合でも、4名までのグループは代表者がまとめてお申し込みできます。
- 事前に代表者の方へ入場整理券をメールで送付いたしますので、印刷したもの又はスマホ画面を当日受付でご提示ください。入場整理券を受信できるアドレスの無い方は、FAXで返信いたします。また、往復ハガキでお申し込みの方は、ハガキを返送いたします。

お問い合わせ先

公益社団法人岡山県医師会 女性の健康週間 県民公開講座 係  
〒700-0024 岡山市北区駅元町19-2  
TEL:086-250-5111 (平日 月~金 8:30~17:00)