

ヘルスコース① 認知症に負けない		定員 50名		
主宰 高井 逸史 大阪経済大学人間健康学部教授				
<p>2024年認知症基本法が成立されました。認知症になっても自分らしく生きることの重要性が明記されました。これからは誰もが認知症になりうる時代です。今私たちができることは、認知症に対する最新の知見を身につけ、科学的な根拠に基づいた予防策を講じることです。経験豊富で臨床現場で活躍する講師が、認知症を分かりやすく丁寧に説明し、認知症予防の秘伝を皆さんにお伝えします。思い立ったら吉日。さあ、一緒に認知症対策をしませんか！</p>				
NO	日程	講座内容	講師	
1	5月23日 (土)	認知症に負けない	認知症って??～知る、感じる、気付く～	作業療法士 川西 孝幸
2	6月6日 (土)		認知症にならないために…～MCIと予防～	作業療法士 川西 孝幸
3	6月20日 (土)		認知症に立ち向かう！善は急げ、今日からできる生活改	理学療法士 井上健太郎
4	7月11日 (土)		認知機能低下がもたらす暮らしへの影響 車の運転、買い物、特殊詐欺など	大阪経済大学 高井逸史
5	8月1日 (土)		「美味しく食べて脳も健康！ 認知症予防のための食事術」	管理栄養士 田貝 泉

講義時間：13時～14時30分

会場：関西大学堺キャンパス

受講料：6,000円

ヘルスコース③ 自分らしいエンディング

定員 50名

主宰 高井 逸史 大阪経済大学人間健康学部教授

終活と聞いて皆さんどのようなイメージをしますか？自分らしく過ごすためには色々なことを整理する必要があります。人それぞれ考え方や整理することは違います。まず、自分自身の思いや考えを知ること。そして、整理するために必要な知識をお伝えしていきます。今回の講座を通じて、心が前向きになり、安心できる生活のヒントになればと思います。

NO	日程	講座内容	講師
1	10月31日 (土)	最期まで自分らしく過ごすためのポジティブヘルス	管理栄養士 田貝 泉
2	11月7日 (土)	終活はなぜ必要？エンディングノートの効果	南第一地域包括支援センター 徳永周平
3	11月21日 (土)	準備していく項目を少し深く知ってみようパート①自分らしく過ごすため、自分自身を知ろう	
4	12月12日 (土)	準備していく項目を少し深く知ってみようパート②相続・住まい・生前整理編	
5	12月19日 (土)	準備していく項目を少し深く知ってみようパート③介護について	
6	1月9日 (土)	いのちの終わりを安心して迎えるために：最期のプロセスと心の準備	管理栄養士 田貝 泉

講義時間：13時～14時30分