事業所各位

27年度 第8回

地域 公開研修会のご案内

HEALTHCARE CORPORATIONS KOUNOIKE-KAI CHIIKI-CARE CENTER

認知症予防のための食生活
～今こそ、食習慣を見直そう～

食生活の欧米化により、生活習慣病といわれる「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」「動脈硬化」などが増えています。この生活習慣病は、認知症の発症リスクを高めるということが明らかになってきました。アルツハイマー病は“第3の糖尿病”とも呼ばれ、その予防において適度な運動と『食生活の改善』が重要視され感心が高まっています。

今回の研修会では、認知症の危険因子になりうる『食生活の改善』のポイントを皆さんと一緒に学びたい思います。

開催日 ： 平成28年1月22日(金)

時　間 ： 18時 ～ 19時
場　所 ： 医療法人　鴻池会　研修棟
講　師 ： 秋津鴻池病院
管理栄養士　都築　尚子氏

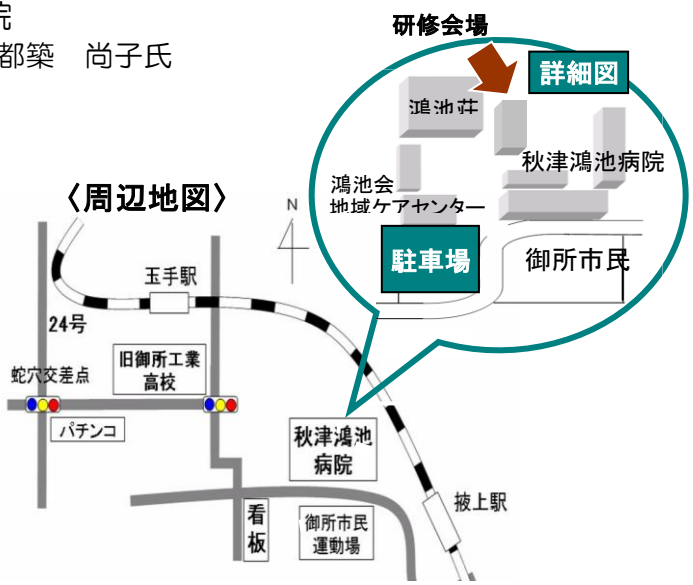
研修のPoint

認知症の危険因子

認知症の危険因子は様々ありますが、その中には遺伝子によるものと環境因子（糖尿病・高血圧・運動不足・食生活）による影響があるといわれています。なぜ食生活が、認知症の危険因子となるのかを専門家の視点を交えてお伝えします。

予防に効果的な栄養素

食生活の乱れや偏った栄養バランスは、生活習慣病を始め多くの病気の要因になりますが、認知症も例外ではありませんが。では、具体的にどのような食べ物を摂取したら良いのか、認知症予防に効果的な栄養素や食品について紹介します。



お知らせ 公開研修会開催時にパンフレットの設置を希望される事業所様はパンフレットをご持参下さい。

※ 準備の都合上、参加予定の人数をご連絡頂ければ幸いです。 FAX　０７４５－６４－２０６１

事業所名	参加予定人数

※ 送信用紙不要　この用紙だけでご返信下さい。

医療法人　鴻池会　地域ケアセンター

住 所 ： 〒６３９－２２７３
奈良県御所市池之内１０６４
TEL ： ０７４５－６４－２０６２
FAX ： ０７４５－６４－２０６１
URL ： http://www.kounoikekai.com/