

健康・介護教室を
オンラインで受講！

認知症対策
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
今日からできる認知症予防対策

認知症の正しい知識

認知症予防のための生活習慣とは

無料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講座のポイント

◆認知症とは？

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされており、例えば、バランスの良い食事や定期的な運動習慣を身につけるなど、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

正しい知識を持って認知症対策を考えてみましょう。

【講師】辻彼南雄氏（水道橋東口クリニック院長 一般社団法人ライフケアシステム 代表理事）

「超高齢社会の医療を支える〈家庭医〉が私のライフワーク」と語る、在宅医療の分野で先頭を行く水道橋東口クリニック院長。認知症サポート医

経歴 等 北海道大学医学部卒 群馬大学医学部附属病院（神経内科）、東京通信病院（内科）、東京大学医学部附属病院（老年病科）、白十字診療所勤務を経て、現職。

シチズン健康保険組合

■「認知症対策」コース オンライン型 カリキュラム

項目	内容
脳の仕事	認知症の何が問題？ 脳の仕事 認知機能とは
認知症の基礎知識 正しい知識をもちましょう	認知症とは 認知症をめぐる世の中の変化 認知症の初期症状 認知症の主な原因と疾病 精密検査による診断 認知機能テスト
軽度認知障害（MCI）とは	軽度認知障害（MCI）とは 検診による早めの気づき 早期発見のための検査 話題の薬 レカネマブ と今後の期待
期待できる認知症予防法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症になる12のリスク ・ 認知症予防のためのガイドライン ・ 動脈硬化予防 ・ 適度な運動 ・ バランスの良い食事 ・ 睡眠 ・ ベットの効果

カリキュラム

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランをご覧くださいと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。