

【セミナー開催報告】 ざま健康セミナー（Zama Navi）

～軽度認知障害と MCI スクリーニング検査の実際&脳トレ～

2019 年 5 月 31 日、神奈川県(座間市)のくりはらメディカルクリニックにて、ざま健康セミナー～ZamaNavi～『軽度認知障害と MCI スクリーニング検査の実際&脳トレ』を開催しました。

テーマ : ～軽度認知障害と MCI スクリーニング検査の実際&脳トレ～
内容 : (1) 軽度認知障害(MCI)と認知症について
(2) MCI スクリーニング検査について
(3) 脳トレについて
講師 : 株式会社 MCBI 川瀬 麻子
参加者 : 20 名

セミナー詳細 :

本セミナーでは、軽度認知障害と MCI スクリーニング検査に関してご説明した後に、認知症予防に効果的と言われている「脳トレ」を行いました。厚生労働省の発表によると、2025 年には 65 歳以上の高齢者のうち、認知症患者は約 700 万人(5 人に 1 人)に増加すると予測されています。そのような社会環境の中でも MCI の段階であれば、生活習慣の改善で認知症の予防が可能と言われています。現在、認知症予防として有効とされているのは、有酸素運動・食事・睡眠・知的刺激等が挙げられます。今回のセミナーでは、知的刺激の「脳トレ」を参加者全員に体験していただきました。認知症予防・治療の第一人者と呼ばれる朝田隆先生の著書の「脳トレ」本を参考にご紹介し、会場は大変盛り上がり上がっていました。



↑脳トレを行う様子



↑当社川瀬より MCI と認知症について説明する様子