

認知症予防を目指し、脳寿命の延伸に貢献する 「健脳カフェ」のメディア説明会・内覧会が開催されました。

2021年7月9日（金）、アルツククリニック東京（東京都新宿区、新井平伊院長）監修の「健脳カフェ」のメディア向け説明会・内覧会が行われました。

一般社団法人 生涯健康社会推進機構（本部：東京都渋谷区、理事長：金指 潔）は、上智大学 総合人間科学部、公益社団法人 認知症の人と家族の会、公益財団法人 認知症予防財団、40代からの認知症リスク低減機構、一般社団法人 日本音楽健康協会と共に幅広い産学連携運営に参加してまいります。

「健脳カフェ」は現在普及している「認知症カフェ」とは全く趣旨が異なり、認知症の予防・未病の観点から開設されたものです。医療の進化に伴う様々な病気の克服、公衆衛生の発展等により、平均寿命は飛躍的に伸びましたが、脳の健康寿命の延伸における取り組みはまだあまり活発化していないと言えます。厚労省の推計では2025年には高齢者の2割に当たる730万人が認知症になると警笛が鳴らされており、脳の健康寿命を延ばすことは大きな関心事となっています。

そうした現状にあり、多くの専門機関の協力の元に展開される「健脳カフェ」は注目を集め、当日は一般のご利用者の方々、テレビ・雑誌等のメディアの方々を合わせ60名様ほどのご来場をいただきました。



LHWA

一般社団法人
生涯健康社会推進機構

Lifelong Health and Wellness Association

内覧会では「健脳カフェ」で実際に行われているプログラム等を紹介。利用者の方々だけでなく、メディアの方々も実際に参加し、活況となりました。また「カウンセリング相談室」等も公開され、専門性の高い充実した体制を知っていただくことができました。



「運動教室／ラクティブ」

（提供：一般社団法人 生涯健康社会推進機構／東急スポーツオアシス）

自体重エクササイズであるラクティブレッスンを取り入れた、無理なく簡単にできる運動プログラム。高齢者や低体力者でも筋力向上が期待できます。



「栄養教室／健幸サポート栄養士セミナー」

（提供：40代からの認知症リスク低減機構／森永乳業）

認知機能と関わりが深い食事・栄養・ビフィズス菌（腸内フローラ）等について、特別な栄養士から学びます。セミナーを受けたその日から実践できる内容となっています。

「サロン談話コーナー」

来場者と認知症の専門医、上智大学老年心理学研究室の学生たちとの交流、対話を通して、来場者の方々の心の健康の保持や増進を計ります。



LHWA

一般社団法人

生涯健康社会推進機構

Lifelong Health and Wellness Association



「エンタメルーム」

映画の視聴やカラオケなどで、視覚的・聴覚的なアプローチによる認知機能低下の予防を目指します。



「カウンセリング相談室」「むくみケア相談室」

(担当医師：新井平伊院長)

有料プログラムとして、アルツククリニック東京院長である新井平伊氏が対応いたします。



「あたまのチェックルーム」

(提供：40代からの認知症リスク低減機構)

普段の生活の中から、脳の状態を確認していただきたいので、チェックリストを掲示しています。



「からだのチェックルーム」

(提供：一般社団法人 生涯健康社会推進機構／東急スポーツオアシス)

体組成計を使用することで、現在の体の状態を確認することができます。



LHWA

一般社団法人
生涯健康社会推進機構

Lifelong Health and Wellness Association