

認知症予防  
年間プログラム

# 特別講座「コグニケア」のご案内

## 認知症のこと、ご存知ですか？

### ◆認知症とは

認知症とは、いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、複数の認知機能障害によって社会生活に支障をきたすようになった状態のことをいいます。

厚生労働省の推計では、2025年の高齢者の認知症患者数は730万人に及ぶと言われています。

### ◆認知症対策の第一歩は「予防」から

認知症を完全に防ぐことは難しいですが、昨今の研究では定期的な運動や栄養管理、社会的なおつきあいの維持などが予防につながると言われています。



## 神戸大学の認知症予防プログラム「コグニケア」

### ◆コグニケアとは

健康寿命を自発的に延ばしたいシニアの皆さんのために神戸大学が開発した、①定期的な運動教室(40回)と、②2種類の検査、③専門家による認知症予防に関する情報提供(複数回)をパッケージにした1年間の認知症予防プログラムです。神戸総合医療専門学校のほか、神戸大学キャンパス、三宮・舞子などで開催しています。

1年間の コグニケア	①運動教室 (年40回)	・毎週、約60分の運動教室 (血压測定+軽運動+二重課題+交流)
	②2種類の検査 (各年1回)	・認知機能検査 ・健康度評価
	③情報提供 (複数回)	・神戸大学での講演会の優待(年1回) ・研究員や講師との対話やミニ勉強会(年4回) ・専門家による情報配信(複数回)

**受講料**

月あたり 5200円  
(全サービス込/税別)

※ご入金については  
3ヶ月単位での  
受付となります

## 興味を持った方は、説明会にお越しください

11月から神戸総合医療専門学校で「コグニケア」特別講座を開講しました。3月までのシリーズの追加募集説明会を行います。健康寿命を自ら伸ばしたい方、生活習慣病が気になっている方はぜひご参加ください。(予約制)

説明会会場	日時	予約方法 *ご質問は説明会で承ります
神戸総合医療専門学校	・12月10日(火)13:00~14:00	メールの件名を「コグニケア説明会」としていただき、①お名前(ふりがな)、②電話番号、③参加希望日時をご記入の上、 <a href="mailto:kcc_info@kobecc.ac.jp">kcc_info@kobecc.ac.jp</a> に送信してください。 ☎078-795-8000(受付:平日9時~17時)

### <会場へのアクセス>

- 神戸市営地下鉄「名谷(みょうだに)」駅下車、
- ・徒歩の場合、南へ約15分
- ・市バス利用の場合、「名谷駅前」より  
神戸市バス78系統 所要約5分、  
「友が丘中学校前」下車徒歩約3分

### 講座開催スケジュール

- ・11月~3月(5ヶ月)
- ・火曜11時~12時  
(17回シリーズ)

