



# 「認知症を予防して健康寿命を延ばし、健全な社会をめざす」

～早めに対策を立て、心身ともに自立し、不健康な期間をなくし、コミュニティに参加する～

現在、健康寿命は男性71歳、女性74歳です。平均寿命は男性81歳、女性87歳ですから、男性は10年間、女性は13年間不健康な状態で過ごすこととなります。なり行き任せにすることなく、心身が虚弱化しないうちに、人とつながって学習し、健やかなコミュニティづくりに参加することが大切です。共にアイデアを出し合い、今後の目標を立てましょう。

## 第1回 8/7 (土)

### 高齢化社会における課題の報告と提言

講師：水谷（四日市市政策推進課） 瀬古（高齢福祉課）

- ・本市における高齢化社会の現状
- ・高齢者がなすべき課題とは

## 第2回 8/28 (土)

### 生きる。まだ寿命は延びる

講師：吉村 平  
（三重大学臨床教授、村瀬病院内科センター長）

寿命を延ばすためにも、正しい予防対策を徹底し、感染症から身を守りましょう。

## 第3回 9/18 (土)

### 健康寿命に対する運動の効用

講師：久保田領一郎（一般社団法人100歳大学講師）

老化による各種機能の低下を防ぐには身体活動が有効。筋肉量を増やし、栄養障害を起こさないようにするための方法を紹介します。

## 第4回 10/16 (土)

### 認知症予防と健康長寿

講師：橋元慶男（日本心身健康科学協会理事長）

認知症は、生活習慣をかえ、生き方を変えることで予防でき、回復が可能です。その予防に効果的な筋トレ体操を紹介します。

## 第5回 10/23 (土)

### ①NPO法人

#### 「桜ボランティア協会」の報告と提言

講師：小澤優子（NPO 桜ボランティア協会会長）

### ②「自助具のある暮らし」

講師：川村信雄（自助具普及推進員）

## 第6回 11/6 (土)

### ①「宅老所いっこいっこ・

#### ちょっと手をかけて運動」活動紹介

講師：松本 正（宅老所いっこいっこ運営委員）  
宮本 昇（事務局長）

### ②「高齢者向け意識啓発について」

講師：森 俊昭（定年キャリア・アドバイザー）

## 第7回 11/13 (土)

### 振り返りとこれからの取り組み

講師：花井錬太郎・中田悌夫

（一般社団法人100歳大学 講師・代表理事）

今までの講座を振り返り、  
成果と課題を話し合います。

定員：50名 時間（各講座共）：13:30～15:30

受講料（7回分）：3000円（学生1500円）

会場：四日市市文化会館 第3ホール

受講資格：四日市市内在住、在勤あるいは在学の方ならどなたでも

申込期間：令和3年6月3日（木）～7月1日（木）必着

申し込み（Aコースの場合）：各地区市民センターなどに置いてある四日市市民大学パンフレットについているハガキが官製はがき、またはEメールにて

①コース名：Aコース ②市内在住・在勤・在学のどれかを記入 ③お名前（ふりがな） ④住所 ⑤電話番号 ⑥「手話通訳・点字資料希望」の有無 ⑦個人情報（名前、電話番号）を休講などの緊急連絡のため主催団体に知らせることに同意の有無（記入なしの場合は無効） / ①～⑦を記入し、パンフレットのはがきの場合、切手を貼って下記住所まで。