

第13回

食と健康を学ぼう



認知症 ～ 食べて、動いて、学んで認知症予防! ～



入場無料

アンケートにお答え
いただいた先着500名の
方に粗品プレゼント

令和6年

日時

3月3日 日

場所

小倉医師会館

小倉北区中島1丁目19-17

9:00～12:00 (開場 8:30)

会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。
感染症対策の為、入場制限を設ける場合があります。

本館5階講堂

- 認知症に関する講演会 小倉医師会、小倉歯科医師会、福岡県栄養士会

本館1階及び健診センター

- おくちの元気度チェック
- 歯のクイズ
- お薬相談
- 体力測定 ● 脳活新聞
- 特定健診・がん検診

本館4階

- 血管年齢測定
- 認知症予防料理の紹介
- 認知度チェック
- 血糖測定・生活相談
- 体組成測定・血圧測定

本館3階

- 骨密度測定 ● 肌年齢測定 ● 栄養機能食品展示と紹介

小倉医師会館 駐車場

青空市場

障害者の自立支援ショップ「一丁目の元気」が出店します。

※無くなり次第終了とさせていただきます。

勝山公園→小倉医師会館

早春健康ウォーキング



勝山公園芝生広場
8時30分スタート。
約2kmのコースを
歩きます。

※荒天中止

【主催・お問合わせ】 小倉北区すこやかライフ推進協議会 (小倉北区役所 保健福祉課) TEL. 093-582-3440

感染症予防のため、ご来場の際はマスク着用をお願いします!

第13回 食と健康を学ぼう

認知症 ～食べて、動いて、学んで認知症予防！～

日時

令和6年 3月3日 日
9:00～12:00 (開場 8:30)

場所

小倉医師会館
小倉北区中島1丁目19-17 TEL. 551-3181 (代表)

入場
無料



※会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。
●西鉄バス【香春口】下車→徒歩5分 ●モノレール【香春口二萩野】下車→徒歩8分



講演会(本館5階講堂)

総合司会:小倉医師会 河野 紀代美

9:30

開会のことば、主催者挨拶

ふくまる すがお
福丸 清生

(小倉北区すこやかライフ推進協議会 会長)

まつむら よう
松村 洋

(小倉医師会 会長)

9:40～10:00

小倉医師会

認知症のおはなし

みき こうじ
講師:三木 浩司 (小倉記念病院 緩和ケア・精神科 部長)

認知症の多くを占めるアルツハイマー病は20世紀初めに発見されました。長く原因がわからなかったこの病気の生物学的理解は、21世紀に入り急速に進みました。2023年には治療を目指す薬が発売されたものの、アルツハイマー病はまだ謎の多い病気です。ところで日々の臨床を続けていると、認知症になっても幸せに暮らされる方とそうでは無い方がおられることに気づきます。幸せに過ごされている方のコソについてもお話できればと思います。

10:00～10:15

小倉歯科医師会

認知症 - 歯科の立場からどう向き合っていくかを考える

いのうえ ゆうた
講師:井上 友太 (医療法人井上秀人歯科ペリィーズクリニック)

認知症と突然診断を受けたら、長年共に過ごしてきた家族が困惑されるのではないのでしょうか。そこで、どう向き合っていくのかを考えないといけません。認知症でも欲求はあります、感情もあります。そこが思う様にできないのです。幸せであること、楽しいこと、とは何でしょう。答えはないかもしれませんが、考え、声に出し、接していくことを、歯科の立場から一緒に考えていきたいと思います。

10:15～10:30

福岡県栄養士会

美味しく食べて認知症予防

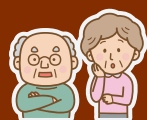
にしむら さなえ
講師:西村 早苗 (健和会本部 管理栄養士)

認知症の発症は、日常生活に大きく影響するといわれています。若い時から食生活に気をつける、習慣的に運動をしている、睡眠を十分にとるなど注意して過ごすことで、認知症のリスクを減らすことができます。食事に即効性はありませんが、長く続けることで認知症予防に効果的な食品や食べ方をご紹介します。65歳未満で発症する若年性認知症のように、認知症は高齢者だけの疾患ではありません。是非、今日からの生活にお役立て下さい。

10:30

閉会のことば

せんしき よしかず
仙敷 義和 (小倉薬剤師会 会長)



健診・相談会・料理紹介・試食など (9:00～12:00)

参加無料

各参加団体による、「食」と「健康」に関する様々なイベントを開催します。参加は無料ですので、お気軽にご参加ください。

本館1階

9:00～ おくちの元気度チェック

健口相談、歯科保健指導。 小倉歯科医師会

9:00～ 歯のクイズ

お口に関するクイズを行います。福岡県歯科衛生士会

9:00～ お薬相談

お薬の正しい飲み方や、副作用などの相談。小倉薬剤師会
お薬手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

9:00～ 体力測定

年に一度、体力チェックしませんか? 福岡県理学療法士会

9:00～ 脳活新聞

脳トレ問題集配布。健康長寿手帳の紹介。 西日本新聞

本館3階

9:00～ 骨密度測定

小倉薬剤師会

本館4階

9:00～ 血管年齢測定

先着:100名(受付:8:30～) 小倉医師会

11:00～ 認知症予防料理の紹介

先着:150名 小倉北区食生活改善推進員協議会
予防につながるバランスのよい料理をご紹介します。

9:00～ 認知度チェック

自身や家族の認知度チェックができます。福岡県栄養士会
認知症予防に効果的な食品を展示します。

9:00～ 血糖測定・生活相談

先着:200名 北九州CDEの会
生活指導と糖尿病連携手帳の紹介・配布も行います。

9:00～ 体組成測定・血圧測定

健康相談にも応じます。 小倉北区役所

別館1階(健診センター)

8:30～12:00 特定健診・がん検診

小倉医師会

お電話でお申し込みいただいた方の中から
抽選で60名様。【申込】2月9日(金)まで

- 1.北九州市国保特定健診 (40～74歳の北九州市国保の受診券のある人)
- 2.肝炎ウイルス検査(18歳以上の過去未検査の人)
- 3.胃がん検診(35歳以上の人) ※胃透視のみ。
- 4.大腸がん検診(40歳以上の人)
- 5.肺がん検診(胸部X線)(40歳以上の人)
- 6.前立腺がん検診(50歳以上の男性)

お問合わせ・申込先 TEL 551-3185

小倉医師会健診センター

早春健康ウォーキング

小倉北区健康づくり推進員の会

勝山公園芝生広場8時30分スタート。約2kmのコースを歩いて小倉医師会館にゴール。

●先着150名 ●荒天中止 ●お申し込み不要。(直接、勝山公園芝生広場にお越しください)