

# 100歳の ハツラツ健康長寿を 目指そう!

講演会

無料!

～認知症予防から始める健康づくり～

人生100年時代! 笑って、動いて、ハツラツ健康長寿の仲間入りをしませんか。  
笑いの専門家と運動の専門家による楽しく学べる講演会です!

日時 2018年11月19日(月) 13:00～15:40(受付は12:00～12:50)

場所 鳴門・大塚スポーツパーク アミノバリューホール

募集人数 200名(先着順) 申込期間 10月1日(月)～11月15日(木)

## 講演① 認知症予防と笑いの効用



NPO法人健康笑い塾  
なかい こうじ  
主宰 中井宏次

生活における笑い(ユーモア)の重要性を啓蒙し、「笑いとしあわせ」をお届けする笑配師として活動している。大学では、非常勤講師として、「笑い与健康」、「医療コミュニケーション」の講座を担当し、これからの人財育成・予防笑学に情熱を注いでいる。また、薬家きく臓の芸名で落語も嗜んでいる。

【座右の銘】 仕事は楽しく 人生はおもしろく

【免許・資格】薬剤師・日本笑い学会理事・日本産業ストレス学会理事

【著書】

「笑いとしあわせ～こころ豊かに生きるための笑方箋～」春陽堂書店

「顔が笑うところが笑う 脳が笑う」春陽堂書店 など



## 講演② 実技「運動による認知症予防を目指して ～コグニサイズについて～」



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター  
予防老年学研究部 健康増進研究室

どいたけひこ  
室長 土井剛彦

高齢者の健康増進や介護予防に関する研究を行っており、第49回日本理学療法学会大会「優秀賞」など多数受賞。高齢者のための大規模機能健診や認知症予防のための運動を用いたプログラム作成に注力し、平成24年度介護保険制度改訂にともなう認知症予防プログラムの改訂に関与した。

【著書】

「体を動かしながら、脳を鍛える!認知症予防の簡単エクササイズ」

NHK出版、島田裕之(監)、土井剛彦(運動指導)

「認知症予防運動プログラム コグニサイズ(R)入門:ハイブリッドDVDつき」

ひかりのくに、島田裕之(著、監修)、土井剛彦(著)など

アタリ

共催：一般財団法人 徳島県スポーツ振興財団 日本健康運動指導士会徳島県支部

後援：徳島県、鳴門市、徳島新聞社、四国放送株式会社

申込み方法などは裏面をご覧ください。