5年後のあなたの健康を応援します!!

チアーズスタイル
Cheers style
№14
July/2019
《情報格差をなくす健康マガジン》
http://8p-cheers.com/

仕事に人生に前向きに
チャレンジする女性にフォーカス
Cheers PLUS
チアーズプラス

vol. 14

# 「医食同源」

「食事で幸せをつくる。そして、身体を良くする」が私の原点です。

有料老人ホームフィランソレイユ コンシェルジュグループ
統括主任　管理栄養士
**山下 圭子** さん

## 【特集】高齢者と口腔ケア

【気になるキーワード】「認知機能」とは？

Index

01 チアーズプラス　山下 圭子さん
02 特集「高齢者と口腔ケア」
　カフェで学ぼうがんのこと
　「全身の健康に関わる口腔ケアの重要性」
03 チアスタキーワード
　「認知機能とは?」
04 インフォメーション
　認知症リスク測定会

LINE@ × Cheers style
友だち登録でお得な情報をゲット!
QRコードを読み取って友だち追加すると、チアーズスタイルからのお知らせやお得な情報を受け取ることができます。ぜひ友だち登録してくださいね!
@wzj5197j

## 入居者の安心安全な暮らしに寄り添う
## 有料老人ホーム「フィランソレイユ笹丘」
## 統括主任 山下圭子さんに編集長上田がインタビュー!

**―今のお仕事を始めたきっかけは?**

実は薬剤師を目指していたのですが、受験の都合で栄養士の道に進むことになりました。栄養学は最初はもやもやしたしっくりこない学業でした。しかし「医食同源」という言葉に出会い、「薬より食べ物で体を良くする!」ことに気づき、霞んでいた自分の気持ちがすっとしました。その頃、料理研究家の村上祥子先生に出会い、卒業後は先生のもとで朝から晩まで、仕事に全力を注ぐことができました。村上先生との出会いは今の私の原点です。

そして30代は、高齢者施設が併設された病院で管理栄養士として勤務し、患者さんの治療食や高齢者の食に携わりました。その後2006年に「フィランソレイユ笹丘」に入社。施設の新規立ち上げに際し、厨房の設計や食事メニューのプランニング等、設立準備から携わり、現在に至ります。

施設のオープン当時の写真

**―お仕事で学んだことはありますか?**

100歳の入居者の方に「人ってのために生きているのでしょう?」と尋ねたところ「人のために決まっとう」とすぐに答えられました。私たち人間は、自分にとって都合の良いことや私利私欲を第一に考えがちですが、年を重ねるごとに様々な方々に助けてもらうそう言った経験を経て、人に生かされていることを感じ、人の為になにかできることはないかと考えるのかもしれません。色々な経験をされ、その経験に裏打ちされた皆さんの言葉にはいつも感銘しています。そしてリハビリに出かける入居者の方が飾ってある花を見ただけで「綺麗かぁ」と思わず言った言葉。日々の生活の中で思っていてもなかなか言葉に出せずにいる感情を毎日接する入居者の方々から日々教えていただいています。

村上先生と作り上げた一冊に「日々進歩」とのメッセージ

また、高齢者施設は「美味しくない」という食事に対するクレームが多いのですが、あるとき99歳の女性から「食べる人の気持ちを考えて作って」と言われました。これまで栄養と味を考えて食事を出していました。当時はそれがどういうことなのか理解できませんでしたが、食べることだけでなく、これまでの生活と施設での違いを私なりに考え、今まで家族のために食事を作ってきた方にとって施設での上げ膳据え膳では物足りないのではないかと思い、一緒に献立を考え料理することを始めてみました。

福岡タワー方面を一望できる施設内レストラン「空が広がるここからの景色はお気に入りです」

すると、「今日は何を作ろう」「何を買おう」出来上がったら「ここに座って」「一緒に食べよう」と入居者同士の会話も生まれたのです。入居者の楽しそうな笑顔を見て「これが本来の食事なのだ!」「食事とは食べるだけでなく準備する過程に思いやりが生まれるのだ!」と気づきました。

その後、食事に関しては「リクエストカード」を作り、入居者と調理師の「顔が見える関係」を築いていきました。受け取った調理師がご入居者に会いに行くと、「わざわざ忙しいのに来てくれてありがとう」というご入居者の言葉に調理師の表情も変わり、より良いコミュニケーションがとれるようになりました。

毎日接する入居者の方から「心の持ち方」、「生きる幸せ」についても学ばせて頂いています。

夏祭りレクレーションなど、入居者の方との交流で、日々学ぶことばかりです

管理栄養士として監修した人気の料理本3冊

**―健康維持のためにしていることはありますか?**

入居者をみていると足の筋力が特に大事だと強く感じます。勤務中、施設内では5階までの職員階段を極力使うように心がけ、普段の生活の中で鍛えるようにしています。

**―心がけていることは?**

自分たちにとって施設は決められた勤務時間を過ごす職場ですが、入居者にとっては起床してから寝るまで一日中過ごす生活の場ですので、仕事上の付き合いではなく入居者と同じ目線、家族と過ごしているような寄り添った関係を築くことを心がけています。

あとは腸内環境を整えること。発酵食品を積極的に食べ、村上先生から教わった「野菜は肉の倍食べる」ことに努めています。腸内環境を整えるには食事のバランス、睡眠、ストレス、自立神経を整える…。究極の健康維持が腸内環境ですね。

**―これからの夢「5年後の自分」**

40代の今は、自分の力量を見極める自分と、もっとチャレンジする自分とのはざまにいると思います。未来を思うと不安もありますが芯を持ちぶれない気持ちの安定が今の大好きな職場を支えることにもつながると思います。そして、人と比べるのではなく、今置かれている環境に幸せを感じられる自分でいたいと思います。

**一言一言の言葉を噛みしめてお話される山下さん。謙虚さの中に芯の強さを感じます。「買い物かごに何を入れるかで栄養バランスが決まります」、「お惣菜を買うのは悪くありません。ただ、味付けが濃いので、生野菜を1品増やすだけで身体は変わってきます」と忙しい私たちにも嬉しいアドバイスを頂きました。**

“人と比べるのではなく、幸せを感じられる自分でいたい“という山下さんと相田みつをの好きな言葉が同じでびっくりでした(笑)

**有料老人ホーム**
**フィランソレイユ笹丘**
●所在地／
福岡市中央区笹丘1-25-7
●TEL／092-738-5260
●URL／
http://www.ps-sasaoka.com/

山下さんのレシピは、チアーズスタイルHP「季節のレシピ」でご紹介しています!!チェックしてみてください。

特集

# 高齢者と口腔ケア

## 増えてくる高齢者のむし歯

8020運動という言葉をご存知ですか？20本の歯があればたいていの物は噛んで食べることに困らないというデータから、80歳になっても20本の自分の歯を保とうという健康目標です。約30年前にこの目標が立てられましたが、当時の達成率は5％ほどでした。しかし、最近の調査では、すでに50％以上の方が達成しており、大きく進歩しています。その反面、多くの歯が残っているご高齢の方がいるということは、むし歯になる可能性のある方も増加したということになります。しっかり歯磨きができている時は良いのですが、手が思うように動かなくなりこれまでのような歯磨きができなくなったり、唾液が出なくなったりすると、一気にむし歯のリスクが高くなり、せっかく良い歯で高齢期を迎えた方が、むし歯で悩むことになってしまうのです。

## 口腔ケアの重要性

「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく身体全体の健康を保つことにつながるケアのことです。

口腔機能の低下は、「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなり、十分な栄養が摂取できなくなります。栄養不足が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、さらには要介護の状態につながる可能性があります。口腔ケアは、歯磨きやうがいでむし歯や歯周病などを予防するだけでなく、口臭の改善や発音機能の向上、誤嚥性肺炎の予防といった、高齢者の身体機能の回復につながります。口腔ケアを適切に行えば、「おいしく食べる」という生きがいを高齢者が取り戻せるばかりか、介護側の負担を軽減させることになるのです。

## 正しい口腔ケア

自分で十分なケアができない場合には、椅子に座り、ベッドでは上体を起こしてケアします。上体を起こすことが難しい場合は、横を向いてもらいましょう（側臥位）。麻痺がある場合には、麻痺している側を上にしたほうがより安全にケアできます。

誤嚥が疑われる場合は水の使用を最小限にし、口腔ケア用のウエットティッシュを使います。また入れ歯の方は、水道水でやわらかい歯ブラシや義歯ブラシを使ってできるだけ毎食後洗いましょう。入れ歯を洗うときには、入れ歯にこまかな傷を付けますので、歯磨き粉は使わないで下さい。義歯洗浄剤は週1回程度で、使用後は充分に洗い流してから口に戻します。歯石（入れ歯にもつきます）については、歯科医で取ってもらいましょう。そして飲み込む力が弱い小さなお子さんと65歳以上の方は、窒息、とくに餅をのどに詰まらせる場合が多く見られますので飲み込む力にも注意が必要です。飲み込みを改善する練習法もありますので、歯科医や耳鼻科医などにご相談下さい。

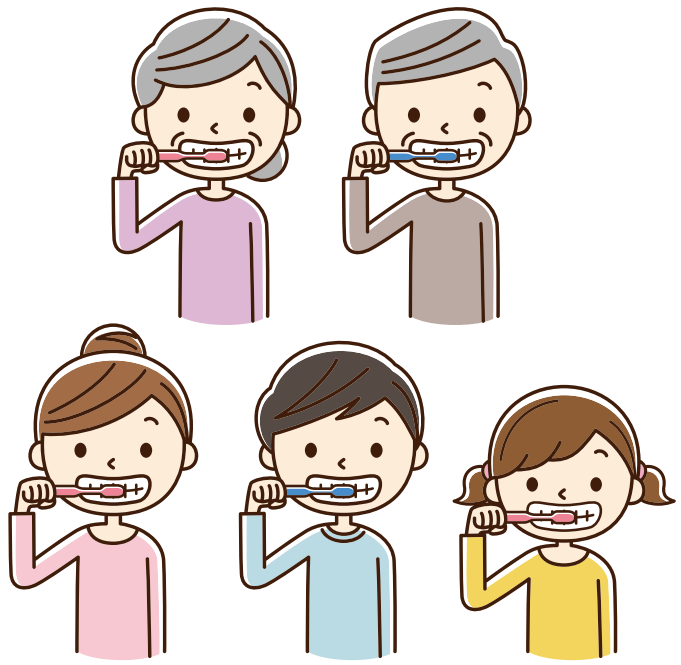
加齢により噛む力や飲み込む力が衰えることは仕方ないことですが、歯や口腔環境は、正しいケアによって健康に保つことができます。他人に口の中を見られたり触られたりすることに抵抗感を覚え、口腔ケアを拒否する方もいますが、そのような場合は、無理強いするのではなく、段階を踏んで少しずつ口腔ケアに慣れてもらいましょう。

口腔機能が回復すると、食べる楽しみや味覚が戻り、心と体の健康にもつながります。高齢者の生活の質を向上させ、いつまでも元気で自分らしい生活を送っていきましょう。

### 口腔ケアの効果

- むし歯や歯周病の予防
- 口臭の予防
- 唾液の分泌を促進
- 誤嚥性肺炎の予防
- 飲み込みの機能の改善

いつまでも美味しいものを美味しく食べよう
**8020運動**



【監修】
福岡歯科大学 総合歯科学講座
高齢者歯科学分野教授
内藤 徹
○日本老年歯科医学会認定医・指導医
○日本歯周病学会専門医
○日本歯科保存学会専門医・指導医
○日本歯科心身医学会指導医

## 『カフェで学ぼうがんのこと』レポート

※今後の医療セミナーの予定はP.4をご覧ください。

第80回

2019年4月15日（月）

### 全身の健康に関わる口腔ケアの重要性

○講師：内藤 徹先生（福岡歯科大学 総合歯科学講座高齢者歯科学分野教授）

### 歯周病とは

歯は、その根が骨の中にしっかりと埋まることでものをかむことができます。歯周病とは、歯の周囲の汚れの中に含まれる細菌の毒素で歯ぐきに炎症が起き、歯を支える骨が溶け、最終的には歯が抜けてしまう病気です。虫歯の場合は、目に見え痛みを伴いますが、歯周病は痛みがなく、自分では気が付かないうちに進行してしまいます。

### 歯周病と病気の因果関係

1989年にフィンランドで、急性心筋梗塞患者はそうではない人に比べて2倍程度歯が悪いことが分かり、口の健康と心筋梗塞について関係があることが判明しました。

歯周病の病原菌が作り出す毒素は、血液凝集作用があり血栓を形成し心疾患や歯周病により産生された炎症性サイトカインは、インスリンの効きを悪くするため糖尿病の悪化を引き起こすおそれがあります。また、妊婦の子宮筋収縮作用があるため早産のリスクが高まります。さらに、口腔内の細菌が誤嚥によって肺に入ると、肺炎を引き起こす可能性が十分にあります。肺炎は、日本人の死因の第3位で（1位がん、2位心臓病）、65歳以上の肺炎患者の多くは誤嚥性肺炎です。

高齢者の楽しみとして、「家族と過ごすこと」の次に「食事」があげられます。食べることは生きること、しっかりと食べることで今の身体を維持することができますので、定期的なお口のケアが大変重要なのです。

### 参加者と先生の質疑応答

**Q.歯科医に勧められて歯間ブラシを使うようにしたら、歯のすきまが気になりだした。**

A.腫れていた歯ぐきが引き締まってきた証拠です。

**Q.歯磨きのタイミングは？**

A.虫歯予防のためには食後3分以内に磨くのが効果的です。食後3分程度で歯にベトベトしたものが付き、その上に汚れが積み重なってつくからです。歯周病予防の点では、いつ磨いても効果があり、タイミングより良く磨くことが大切です。

**Q.口臭を予防するには？**

A.口臭はベロの汚れ（舌苔）が原因なので、ベロを掃除するといいでしょう。また、内臓系の病気や糖尿病でも口臭が発生することがあります。

**Q.歯周病で無くなった骨は、治療したら元に戻るのか？**

A.基本的に戻ることはありません。進行を遅らせるためにも、早く見つけることが大切です。

チアスタ キーワード
今注目の話題にフォーカス!!

# 40代から注意!? 「認知機能」とは?

○記憶する
○時間や場所、空間を認識する
○道具などを使いこなす
○物事の善し悪しの判断、問題解決を考える
○出来事などを理解する
○計画を立てて物事を遂行する

認知機能の低下は、比較的若い年代から始まっていることがわかっています。

## 後期高齢者の免許更新で義務付けられている「認知機能検査」

道路交通法では、2009年(平成21年)から、日本では75歳以上の後期高齢者が運転免許更新を行う際に、講習予備検査という名目で簡易な「認知機能検査」が義務づけられています。記憶力や判断力をみる30分程度の筆記検査で、判定は、記憶力や判断力が低い、少し低い、心配ないの3段階に分けられ、どの判定を受けても免許更新はできますが、記憶力や判断力が低いと判定され、過去の一定期間内に信号無視や一時不停止などの基準行為(一定の違反行為)があった場合には、臨時適性検査と称する診察を専門医から受けなければならない決まりがあります。

また、2017年3月には75歳以上の運転免許保有者の認知症対策を強化する改正道路交通法が施行。75歳以上の運転者に対し、3年に一度の免許更新時に加え、一時不停止や信号無視、逆走など18の違反をした場合にも「認知機能検査」を課すことになりました。

## 認知機能とは

○言葉を話す
○読み書きをする
○計算をする

## ストレスと認知症予防

認知機能の低下は、認知症に繋がるので、認知症予防や認知症の悪化を防ぐためにも、手先や体を使った運動をする、習い事や趣味などで人や社会とのコミュニケーションを図る、ストレスをためないこと、よく寝ることなどが重要だと言われます。運動や趣味、コミュニケーションについては、ご自身の自覚や生活習慣に気を付けることで身体の変化を実感することができます。ただストレスについては目に見えないだけに、自分にどれだけストレスがたまっているのか確認が困難です。

長年、スキンケア、睡眠、香り、嗅覚、乳幼児、高齢者の研究をしている筑波大学大学院グローバル教育院矢田 幸博教授は、樟脳(クスノキ)の香りが自律神経のひとつである副交感神経活動を優位にして心身を鎮静化させること、さらには大脳への作用として情動や気分を落ち着かせる効果があることを明らかにしています。そして、ストレス軽減によるリラックス効果、睡眠改善効果や高齢者のQOL改善、更年期女性の愁訴緩和、子供たちの集中力アップ、介護、看護現場での活用など、生活の中で広範な利用が考えられると言われています。

認知機能は、知らず知らずのうちに低下していきます。特に40代からは意識して自分が認知症予備軍になっていないかをチェックし、予備軍にならないような工夫を日常生活に取り入れて、認知症予防に取り組みましょう!左上の項目をチェックしてみてください。皆様にも思いあたることは、ありませんか?10項目のうち、ひとつでもあると要注意です。改めてご自身の生活態度や人間関係、心の状態について振り返って見る良い機会にしてください。認知症の予防は、ご自身で実行できますし、まわりの方々との円滑な関係がとても大切です。

## 40代からはじめる認知症予防

認知症は一度発症すると、現代の医学では完治しないと言われていますが、一方で普段から認知機能を鍛えることで、ある程度の機能維持・予防ができるとも言われています。仮に認知症を発症したとしても、早期に対策をとれば進行を遅らせることができるのです。

脳が働くには多くのエネルギーが必要で、脳が働いている時には、多くの血液が酸素と糖を脳に運び、多くの血液が流れることで脳機能の低下を防ぎ、若々しさを保ちます。運動不足や慢性的な不眠、人との交流、変化のない生活、喫煙、過度のアルコール摂取、ストレスも認知機能の低下に繋がります。また、高齢者に限らず40代でも自覚がないだけで、脳は少しずつ萎縮していきます。名前が出てこないなどの物忘れは、40代でもよく耳にします。40代から意識的に脳を働かせる生活とストレスケアを心掛けましょう。

### 認知機能関連チェック表

- □ 若い頃から寝るのが遅い(夜型)
- □ ストレスがある、感じやすい
- □ 日中、人との会話があまりない
- □ 暴飲暴食が多い、しがちだ
- □ 最近、物忘れが多い
- □ 喫煙の習慣がある
- □ 最近、人の話が理解しにくい
- □ 用事がないとほとんど外出しない
- □ あまり歩かない
- □ 最近、つまずいたり転んだりする

【監修:矢田 幸博】
医学博士。筑波大学 大学院 グローバル学術院教授 兼務。専門は統合生理学(中枢機能~自律神経系機能~末梢機能)、皮膚生理学(皮膚関連細胞の機能解析、皮膚老化)、生化学(細胞内情報伝達系機構の解析、生体成分分析)など。花王株式会社栃木研究所所属。

## 弁護士 三隅珠代 先生の トラブル解決Q&A 【パワーハラスメント編】

**Q** 入社したばかりの会社ですが、上司から、毎日、終業間際に過大な仕事を押しつけられたり、些細なミスでも同僚の前で長時間大声で叱責されたりしています。パワハラだと思いますが、せっかく入った会社、辞めるわけにいかず、このまま我慢し続けた方がよいのか悩んでいます。(30代女性)

**A** 職場のパワーハラスメントとは、同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの職場内での優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与える又は職場環境を悪化させる行為をいいます。ご相談の内容はまさにパワハラに該当します。お気持ちは分かりますが、無理をして我慢し続けていると、いつのまにか心身の健康を害したりするなど大変なことになってしまうことがあります 。お仕事も大切ですが、心身の健康があってこそだと思います。パワハラやセクハラで悩んだらお早めに弁護士にご相談ください。対処できることは多くあります。ご家族の方でも、ご本人の様子がおかしいなど気になることがあれば、是非ご相談ください。

三隅珠代法律事務所
三隅珠代(みすみたまよ)
福岡市中央区大名2-2-1 MIKIビル4階
TEL:092-724-4237
http://misumi-tamayo.com/
相談料:30分 3,240円


## 臨床試験に参加しませんか?

当センターでは、参加条件に当てはまる方を対象に
新規医薬品、ジェネリック医薬品開発のための臨床試験をご案内します。

**募集対象**

- ●60~75歳 認知症が気になる男女(関東・福岡)
- ●30~69歳 医療機器モニター/小柄・大柄な女性(福岡)
- ●65~78歳 ワクチンモニター・男女(福岡)

臨床試験には、通院型、宿泊型の試験があり、期間や回数は試験内容によって異なります。
臨床試験に参加頂くには、条件がございます。詳しくお知りになりたい方は、下記にお問い合わせいただくか、QRコードよりLINE登録してください。試験の情報を随時ご案内いたします。

LINE@

【臨床試験ご案内】
**無料健康診断 予約受付中**
※対象:関東・九州在住の方

**ボランティアバンクへの登録条件**(一部抜粋)
※医薬品開発への理解があり、治験ボランティアにご協力を頂ける方のみ
○国籍:日本人の男女
○年齢:50~80歳前後
○健康保険証をお持ちの方
※その他条件は要確認

お問い合わせ先
UNICS 臨床薬理センター 0120-927-637
電話受付時間/平日・土曜9:00~17:00(日曜祝日除く)
健活モニター

## Information

…ウィッグリング フィッティングサロン営業日　…カフェで学ぼうがんのこと 開催日　…認知症リスク測定会開催日

お申込みページ専用QRコードはコチラ

### 2019年 7月 July

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 チアーズスタイル14号発行日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 海の日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

### 2019年 8月 August

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 山の日 | 12 振替休日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

### 2019年 9月 September

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 チアーズスタイル15号発行日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 敬老の日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 秋分の日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

## 7月・8月・9月　ウィッグリング フィッティングサロン営業日〔10:30～16:00(受付15:30まで)〕

ウィッグリングサロンでは、抗がん剤治療で脱毛した女性向けに医療用ウィッグをレンタルしています。治療を終えた患者様からご提供頂いた高品質なウィッグです。治療による経済的負担を軽減すること、心のケアが目的です。脱毛症の方などもご利用いただけます。販売用新中古ウィッグ、部分ウィッグ(1,000円～)、治療中に必要なウィッグ用シャンプー、リンス、脱毛中に使う使い捨てネット等をセットにした「ウィッグリングセット」を販売しています。

| 7月のサロン営業日 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1(月) | 8(月) | 13(土) | 22(月) | 29(月) |

| 8月のサロン営業日 | | | |
|---|---|---|---|
| 5(月) | 10(土) | 19(月) | 26(月) |

| 9月のサロン営業日 | | | |
|---|---|---|---|
| 2(月) | 9(月) | 14(土) | 30(月) |

※営業日は毎週月曜日・第二土曜日。営業日が祝日の場合はお休みとなります。　※日程変更の場合がございますので必ずお電話かEmailにてご予約をお願いします。

【レンタルの際の注意事項】脱毛が始まっていない方は、試着の際に毛量があると頭囲が変わるので、あらかじめ髪の毛を短くカットしてサロンに来ることをおすすめします。

## カフェで学ぼう セミナー・イベントスケジュール

主催：久留米大学先端癌治療研究センター、NPO法人ウィッグリング・ジャパン　協力：財団法人福岡県すこやか健康事業団
～公益財団法人大阪コミュニティ財団　木原隆がん基金支援事業～

「カフェで学ぼうがんのこと」では、飲み物とお菓子を楽しみながら、リラックスした雰囲気の中で医療従事者や専門家、参加者同士で健康に関することを学ぶことができます。講師の先生と近い距離で「病気の予防・治療・検査方法、先進医療、アピアランスケア」についての話が聞けるスモールセミナーです。

**7/23 tue 15:30～17:00**

《第83回 カフェで学ぼうがんのこと》

### 自覚症状が出にくい「大腸がん」

○講師：溝部 智亮先生(久留米大学病院消化器外科 助教)

大腸がんは、進行するまでほとんど自覚症状はありません。
大腸がんの治療方針は、がんの広がりと深さによって大きく異なり、特に深さは大変重要なポイントとなります。内視鏡治療のほか(腹腔鏡下大腸切除術と開腹術といった)外科的治療、より進行した大腸がんに対して開発されている有効な抗がん剤、重粒子線治療、放射線治療など最新の治療についてお話しいただきます。

日時　2019年7月23日(火)15:30～17:00(15:15受付開始)
参加費　1,500円(資料、飲み物、お菓子付き)
久留米大学福岡サテライト(福岡市中央区天神1丁目4-2エルガーラオフィス6F)

**8/3 sat・4 sun 11:00～17:00**

《第84回 カフェで学ぼうシニアの健康》

### 医療セミナー「認知症予防の正しい知識」
### 同時開催 認知症リスク測定会

○講師：矢田 幸博先生(筑波大学大学院グローバル教育院 教授)

認知症、寝たきりになりたくない！しかし、どう予防したらいいのか分からない。多くの中高年が抱える悩みです。認知症に特効薬はありません。私たちに出来ることは、認知症にならないように生活習慣の中から予防することです。今からでも遅くない！今だからできる認知症予防について、最新の高齢者研究の結果をもとにお話しいただきます。また、同時開催で脳年齢・血管年齢測定ができる「認知症リスク測定会」を開催します。

日時　2019年8月3日(土)・4日(日) 両日とも11:00～17:00(10:30受付開始)
参加費　500円　測定費　ひとつ500円
場所　タカラ薬局天神7階セミナー室(福岡市中央区天神5丁目7-7)
※詳しくはHPをご確認ください。

今後のテーマ　9月「がん治療中の外見(アピアランス)ケア」・10月「乳がん～早期発見のための正しい知識～」・11月「肝臓がん治療～注目のNew FP療法～」


物忘れが気になる 認知症が心配
チアーズクリニック
歩いていると つまずきやすい
専門家監修
健康上の不安、心配事はありませんか？
認知症リスク測定会

測定日時　毎週火～金曜日 12:00～17:00 (祝日の場合はお休みとなります)
場　所　チアーズスタイル (福岡市中央区天神2-2-13-3F P&Cプランニング内)
測定費用　体験コース(測定のみ) 1測定1回限り500円(税込)
※3ヶ月、6ヶ月の定期測定(レポート付き)　※個別アドバイスコースあり
ご予約は 2 日前まで受付可能
「チアーズスタイル」ホームページはこちら

完全予約制
ご予約・お問い合わせ
チアーズスタイル
☎092-725-6623 (月～金 10:00～17:00)
Email：info@8p-ch.com
〒810-0001福岡市中央区天神2-2-13 サンベアービル3F


※ご参加には事前予約が必要です。すべての申し込みは、お電話(092-725-6623)もしくは、チアーズスタイルのHPまで。

Cheers style №14
2019年7月1日発行　発行元：P&Cプランニング株式会社
〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神2-2-13 サンベアービル3F ／電話092-725-6623　発行人：上田あい子

次号の発行は 2019年 9月1日 です。お楽しみに!