

第26回

ふくしま健康フェスティバル

みんなで学ぶ認知症

～予防・早期診断できるの？～



また、恒例の小中高生の「けんこう標語」、大人の「けんこうせん柳」の表彰式を開催し、健康グッズの抽選会では血圧計、体重計、救急セットのほか、豪華防災セット、特別賞（健康フェスセット3点）などがプレゼントされ、当選した方々から笑顔もみられ、盛大に終わることができました。

9月6日(土)、福祉センターにて『ふくしま健康フェスティバル』が開催されました。

今年は「みんなで学ぶ認知症～予防・早期診断できるの？～」をテーマに行いました。

講演では、「あなたの身近な病気『認知症』とは？～早期発見から治療・予防まで～」と題して、亀田北病院院長の宮澤仁朗先生が、不眠症と認知症の関係、毎日の生活習慣の見直しのポイント①こころを元気に②思考・運動（頭・体・手・口を使おう）③食生活など、わかりやすく講演して頂きました。

そのほか会場内の「健康ひろば」では、「看護師さんコーナー・血管年齢測定・血圧測定・血糖検査」、「保健師さんコーナー・フレイルチェック・認知症チェック」、「栄養士さんコーナー・生活習慣病の食事の紹介」、「薬剤師さんコーナー・薬相談、認知機能チェック」、「消防士さんコーナー・AED講習」などのコーナーもあり、自身の健康について、再認識する機会となりました。

