

認知症基本法で「認知症予防は社会全体で取り組むべき重要な課題に」

# らくしゅう式

## 認知症予防 イベント開催のお知らせ

### WHO推奨の「3つの脳活性化訓練」に取り組める

脳科学に基づきWHOと厚労省が推奨「3つの脳活性化訓練（認知・運動・社会活動）」に取り組むことで「認知の予備力」（蓄え）を高め、認知症予防・進行抑制が期待できます。



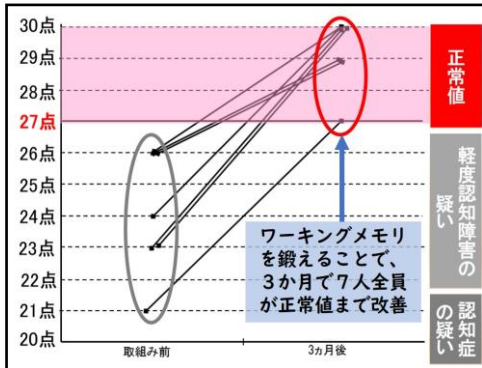
◆ご指導・ご推薦  
脳科学者 篠原 菊紀 氏  
公立諏訪東京理科大学教授

著書「ボケない脳をつくる」（集英社）ほか多数。TV「ためしてガッテン」「クローズアップ現代」等解説多数。



「脳活性化プラス実践士」スタッフが楽しく効果的に実践します。

### NHK「脳の特集番組」で「優れた改善効果」が紹介



「東京都千代田区の教室」の改善実績  
認知症または軽度認知障害の疑いの高齢者7人全員（平均78歳）が「認知機能テスト（MMSE）」の得点を3カ月間で正常値まで改善。

出来なくても「すごい！脳活性化してお得」と拍手！  
間違いを笑い飛ばしながら、楽しく取組めます。

声を出して、みんなで笑う。  
拍手をして、笑う。  
真剣になって、笑う。  
とまどって、笑う。  
慌てていそいで、笑う。



ご参加ご希望の方は、事前にお電話ください。

#### 主催

【定員】 名 ★参加費無料/★  
【開催日時】 令和6年 月 日（ ）  
： ～ ： 受付開始 ：  
【会場】

電話： —

# 地域の認知症予防を推進中！ NHKで紹介の認知症予防を学べる

