

認知症

認知症って
どこに相談したら
いいの？

今からできる
予防は？

今からできる
予防と備え



講演内容

第1部

もしかして認知症？ ～不安に思ったら聞いてみよう～

▼ 講師 粕谷 夏穂子(医療ソーシャルワーカー)

「本人は大丈夫と言っているけれど…」 「どこに相談したら良いだろう…」
認知症が心配になったときの対応等、事例を交えながら相談先や
利用できる制度について、ソーシャルワーカー(医療相談員)の視点で
分かりやすくご紹介します。

第2部

認知機能と運動の関係

▼ 講師 増田 めぐみ(作業療法士)

近年の研究で、運動は脳の健康に深くかわり、認知機能の維持や
認知症の予防に効果的であることが明らかになっています。
運動にどのような効果があるのかご紹介するとともに、
明日から行える運動を一緒に体験してみましょう！

予防運動を
レクチャーします！

2026
10/10 土

14:35 ▶ 15:30

受付 14:20～

会場 当院 1階ロビー

参加費 無料

予約 事前予約不要

どなたでもご参加いただけます！

タイムスケジュールは裏面へ

講演会 タイムスケジュール



14 : 20

受付開始

14 : 35

【第1部】もしかして認知症？

～不安に思ったら聞いてみよう～

講師：粕谷 夏穂子(医療ソーシャルワーカー)

14 : 55

質疑応答・休憩

15 : 00

【第2部】認知機能と運動の関係

～認知症予防に効果的な運動とは？～

講師：増田 めぐみ(作業療法士)

15 : 25

質疑応答

15 : 30

講演会 終了

送迎バスもございます。併せてご利用ください。

所沢駅・東所沢駅送迎バス ダイヤ表



当院発	※下車のみ 東所沢駅	所沢駅東口発	東所沢駅発	当院着
12:30	下車のみ 停車いたします。	12:55	13:15	13:25
13:30		13:55	14:15	14:25
14:45		15:10	15:30	15:40
15:45		16:10	16:30	16:40

※異常気象時(大雨、台風など)は、運休とさせていただきます。