

# まちの先生講座 拡張型講座企画書

講師名           矢口 洋子          



講師紹介（自己紹介）

2008年4月から2011年12月まで久保稲荷にて「玄米菜食&カフェ SAIEN」を営業、2012年1月から自宅にて料理教室主宰。  
2015年、まちの先生講座登録、5回開催しました。

講座名           認知症を遠ざけ、スーパーエイジャーになろう          

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

65歳以上でも20代の脳を持つ、そんな生き方したくありませんか。  
先人の智恵をいただきましょう！

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

## 【1回目】

スーパーエイジャーとは？65歳以上でも20代の脳を持つ人達があります。生まれつきではなく、日々の心がけ、行動が大事だそうです。どんな生き方が認知機能を上げるのか学びましょう。

## 【2回目】

- ・そもそも認知症になる原因とは？脳、内臓、筋肉、心にあります。
- ・君子危うきに近寄らず。食べてはいけない食材を知りましょう。
- ・患者殺到の名医が明かす新常識と究極の食養生。

## 【3回目】

- ・脳を活性させる運動、指体操、目の体操
- ・とっても大事、体内水の働きを知りましょう。

## 【4回目】

- ・歯が脳を老化させている、認知症の名医が明かす口腔ケア。
- ・頻尿の改善方法

### 【5回目】

- ・微生物学者が納得の解説。感染を恐れない暮らし方。
- ・睡眠研究の第一人者が明かす、人生を変える最高の睡眠術

### 【6回目】

- ・右脳を活性化させるマインドフルネス
- ・呼吸法、大地と繋がる瞑想、般若心経の写経

### 受講者に持参してもらう物

筆記用具

### その他（使用する教材など）

認知症リハビリ専門家養成講座テキスト、認知症改善ラブレ体操、「みんなで学ぶ本物の衣食住」(DVD)