

とっとり方式 認知症予防 プログラム

時間をかけて進行する認知症は、早期発見と適切な対応で、発症や進行を遅らせることができます。

鳥取県では、日本財団・鳥取大学との共同プロジェクトにより、日常生活でも習慣化できる独自の認知症予防プログラムを開発しました。

■地域の介護予防教室・サロンなどで活用を希望する団体に DVD とパンフレットを無償配布中！



■ご自宅でも取り組んでみたいという方のために、県 HP で動画を公開中！



「とっとり方式」の特徴

3つの活動を組み合わせて行うこと

運動(50分)



座学または休憩(20分)



知的活動(50分)



認知機能の改善
身体機能の向上
医学的効果

が証明されました！

鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局
長寿社会課

〒680-8570 鳥取市東町一丁目220番地

☎ 0857-26-7179

☎ 0857-26-8168

✉ choujyushakai@pref.tottori.lg.jp

とっとり方式 認知症

