

認知症予防食生活支援指導員資格取得講座

🍏7月講座カリキュラム&日程表 <名古屋会場>

■開講/日曜コース 13:30~16:30

【問合せ先】0120-03-3744 (キャリア開発センター)

会場:中日文化センター栄(久屋中日ビル7F)

日程	講習カリキュラム	講師(予定)
〔第1回目〕 7月 4日	第1編 認知症の基礎知識編 第1章 認知症を理解する ①認知症とは何か? ②認知症の初期症状と種類 ③認知症の病気と治療方法 ④認知症のケア 第2章 認知症予防の基礎知識 ①認知症は予防できるか ②認知症予防と食生活改善 ③生活習慣病と認知症予防の危険因子 ●「認知症の基礎知識編」確認問題	棚橋秀和
〔第2回目〕 7月18日	第2編 認知症予防の食生活改善の実践編 第1章 食生活改善と認知症予防 ①認知症予防に役立つ食事改善とは? ②認知症における食事の役割	大久保里香
〔第3回目〕 8月 1日	③認知症と脳の働きとの関係 ④脳にとって望ましい食事とは ⑤認知症と活性酸素 ⑥認知症と腸の働きと関係 ⑦認知症と神経細胞の働きと関係	大久保里香
〔第4回目〕 8月29日	第2章 認知症を予防する食生活改善の実践 ①食品摂取量と認知症予防との関係 ②認知症を予防する脂肪の摂り方 ③脳と糖のかかわり ④認知症と糖尿病のかかわり ⑤血糖値を安定させる食事とは	熊崎稔子
〔第5回目〕 9月 5日	⑥乳製品と認知症予防効果 ⑦豆類と認知症予防効果 ⑧野菜と果物の認知症予防効果 ⑨認知症を予防する食事のまとめ ⑩生ジュースの効用と作り方 ●「認知症予防の食生活改善の基礎知識編」確認問題	熊崎稔子
〔第6回〕 9月19日	●模擬問題と解答・解説 ●全体の振り返りと総まとめ	熊崎稔子

<無料講座説明会>●2021年6月20日(日)11:00~12:00 中日文化センター栄

【代表講師】大久保里香

- ・管理栄養士
- ・コープあいち・食生活アドバイザー公認講師
- ・愛知県シルバー人材センター、安城市教育委員会講師