



# 健康は快適な日常生活の源

公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団共催、神戸健康づくり教室



岡田邦夫先生の講演



健康は誰しもに関わるテーマ、皆さん真剣です



タオル体操でフレイル予防

令和6年2月5日(月)みなとがわホールにて、神戸健康づくり教室が公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団との共催により開催され、126名が参加しました。

KOBEシニアクラブ近藤豊宣理事長、大阪ガスグループ福祉財団の速水英樹専務理事の挨拶に続いて「快適な日常生活を送るための健康づくり運動と生活習慣」と

題した講演を特定非営利活動法人健康研究会の岡田邦夫先生よりお話いただきました。

講演では、高齢者の健康と体力低下について、フレイル予防や認知症予防について、分かりやすく説明していただき、講演後は、大阪ガスグループ福祉財団トレーナーの堀江利恵先生の指導により、和手拭いを使ったタオル体操を楽しく行いました。

## 認知症は特別な病気なのでしょうか

認知症の人は2020年の時点で**600万人**以上いるといわれます

**65歳**以上の人の**6.6人**に1人が認知症といわれます

年齢とともに増える病気で、  
**85歳以上 ▶ 約40%** **90歳以上 ▶ 約60%** **95歳以上 ▶ 約80%**  
 に認知症が起こるといわれます。

## 「認知症を理解し、地域で支える」

書籍 東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科  
 認知症介護研究・研修仙台センター  
 加藤 伸司

クラブ活動の資料としてご活用ください

【お問合せ先】 所属の市町村老人クラブ連合会または 県老連までご連絡ください



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

**富士金属工業株式会社**  
 神戸市西区玉津町今津 180-3  
 TEL.078-918-1212

住宅リフォーム・中古住宅 × リフォーム & リノベーション・水廻りリフォーム

**D's HOME**  
 リフォーム & リノベーション 株式会社ダイキ住設  
 神戸市西区森友 5-26-2  
 TEL:078-945-6655

調整区域の**不動産** 買取 仲介  
 TEL.078-967-3663  
 きらりふどうさん 株式会社 耀理不動産  
 地元の不動産屋さん  
 お気軽に問合せください!!

神戸市許可 一般産業 廃棄物  
 遺品整理・生前整理 受け賜ります  
**舞子運送**  
 株式会社  
 神戸市西区伊川谷町潤和字古川 1015-1  
 ☎(078)974-8825

**株式会社 竹組**  
 TATEGUMI  
 神戸市西区玉津町今津 628-19  
 TEL/FAX 078-939-6633

御賛助

**大内工業株式会社**  
 OK  
 神戸市西区岩岡町古郷 1422-28  
 TEL:078-939-6051

**五島屋建装株式会社**  
 神戸市西区伊川谷町前開 1111-4  
 TEL.078-974-9517  
 FAX.078-974-8214