

日程	4月29日10:00～11:30
学科名	看護学科
講師名	呉 小玉 先生
ゲスト	何 紫秋 氏
タイトル	認知症とフレイルを防ぐ中国伝統医学の方法を体験してみませんか？
講座 内容	<p>認知症とフレイルの発生について、認知症に対する考え方は中医学と西洋医学とは大きく異なっている。西洋医学では、認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態。中医学では、腎の精気（人間が生きるための必要なエネルギー）を蔵する機能の衰えが認知症の発生と関係があるとされる。今回は中医学の視点でどのような予防法があるかを説明しながら、参加者に体験をしていただく。現在、学長基幹研究として、京都認知症センターにて健身気功八段錦の予防効果の研究についても説明し、最後参加者に健身気功八段錦体操12分を体験していただく。</p>