

10 大阪府「10歳若返り」プロジェクト

# 認知症予防イベント

入場無料

申込不要

～脳が10歳若返るトレーニング術～

【日時】 9月24日(日)

10:00～17:00

【会場】 梅田スカイビル3階  
ステラホール

大阪市北区大淀中1丁目1-88

- JR大阪駅から徒歩7分 ■阪急大阪梅田駅から徒歩9分
- Osaka Metro 梅田駅から徒歩9分



## 講師紹介

関西福祉科学大学  
教授 学長補佐 理学療法学専攻長

重森 健太 氏

〈活動〉

日本早期認知症学会理事  
日本生体医工学会BME on Dementia 幹事  
NPO法人播磨認知症サポート顧問  
重森脳トレーニング研究所所長 など

ステージイベント【午前の部】11:00～ 【午後の部】14:00～

## 重森教授の基調講演

- 重森教授の研究成果をもとに、脳の鍛え方を学びます。
- 運動が脳に与える影響を学ぶことで、日常の運動や活動に対する意識が変わります。
- 「10歳若返る」ための秘策が、科学的な根拠から数多く紹介されます。

運動しながら複雑な課題を実施する(二重課題)トレーニングを紹介します。

- ①じゃんけんウォーキング
- ②逆さしりとりウォーキング
- ③倍数ウォーキング



じゃんけんウォーキング



逆さしりとりウォーキング



【ゲスト】赤井 英和・佳子 夫妻

## 体験ブース【10:00～17:00】

### 【株式会社mediVR】



認知症予防、認知症治療にも効果が報告されている話題のVRを体験いただけます。各種医学会でも注目されている機器です。

### 【株式会社オトバンク】



耳で聴く本“オーディオブック”を用いた「耳活フィットネス」を体験していただけます。大阪府柏原市との「健康づくり」でも取り入れ予定など、今注目のサービスです。

### 【株式会社ソフトアップ】



楽しみながら脳の機能を測定できるアプリケーションソフトウェア「脳ぼち」の体験と遠隔操作で見守りができる「ケアサポートウォッチ」の体験をしていただけます。

### 【日本早期認知症学会】



日本早期認知症学会スタッフ(医師など)が、認知症や脳の健康に関するお悩み相談会を実施します。

## アクセスMAP



梅田スカイビル



ステラホール入口



大阪府

大阪府政策企画部企画室連携課

◆問い合わせ先

イベント運営事務局(株式会社読売連合広告社)  
TEL:06-6367-8223(月～金曜日 10:00～16:00 ※祝日は除く)





大阪府  
「10歳若返り」  
プロジェクト

まずは現状を  
知ろう!

大阪がピンチ!?

# 寿命に関する気になるデータ。

大阪府民の平均寿命、健康寿命は、全国ランキングでこんな状況・・・!!

健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

なんでこんなことになってるんや?



## 大阪府民の平均寿命<sup>※1</sup>

全国 男女ともに  
**38**位

※1 厚生労働省都道府県別生命表(平成27年)より

これは  
いけませんね...



## 大阪府民の健康寿命<sup>※2</sup>

全国 男性  
**41**位

全国 女性  
**40**位

※2 厚生労働科学研究班報告書データ(令和元年)より

ここが  
問題点!

大阪府民の  
平均寿命

男性  
**80.23**歳

女性  
**86.73**歳

生活に支障の  
ある期間

約**8.5**歳差

約**12**歳差

大阪府民の  
健康寿命

**71.88**歳

**74.78**歳

さらに!

大阪府民の平均寿命と健康寿命

の間には、**10歳前後の開き!!**

この約10年間は、病気や身体の衰えなどで、日常生活に何らかの支障がある期間なんや。



日常生活に支障があっても、いきいきと暮らしたい!



# それやったら!「10歳若返り」に取り組もう!!

大阪府「10歳若返り」プロジェクトは、2025年大阪・関西万博に向かって、**病気や身体の衰えなどで、日常生活に支障があっても、いきいきと長く活躍できることをめざす**取り組みです。

YouTubeでは「10歳若返り」についてワシがわかりやすく解説した動画もあるから、チェックしてな!



YouTubeは  
コチラ→



Twitterは  
コチラ→

