

# “まだ大丈夫” と思いたい。でも本当に？

## 認知症と軽度認知障害(MCI)のサインと早期発見

<講師> こわ ひさとも

古和 久朋 医師 神戸大学大学院保健学研究科 教授

日本の「認知症予防」を最前線で切り拓く、第一人者。

米国マサチューセッツ総合病院への留学を経て、現在は神戸大学大学院にて認知症の早期診断・予防研究を主導。高齢者の認知機能が改善することを国内で初めて実証した日本の「認知症予防」を牽引するトップランナーです。

<経歴> 1995年 東京大学医学部医学科卒業  
2008年 東京大学医学部附属病院神経内科 特任助教  
2017年 神戸大学大学院保健学研究科 教授  
2021年 神戸大学認知症予防推進センター センター長



無料セミナー

前日までの  
要予約  
会場/オンライン

2025.

12/25 (木) 15:30~16:15 (開場15:00~)

開催  
形式

①会場(生中継) 定員:20名様<先着順> ②オンライン

※講師は生中継で講演し、その様子を会場でご覧いただけます。

①②とも2025年12月24日(水)までの要予約



### 「親の物忘れ、もしかして認知症かも…？」

そう感じながらも「まだ様子を見よう」と迷ってしまう方は少なくありません。本セミナーでは、認知症と軽度認知障害(MCI)の違いなどの基礎知識に加え、明らかになってきた認知症予防のポイントや早期発見・早期治療の重要性などの最新事情を、わかりやすく解説します。

### ●「会場」「オンライン」お申し込み方法

会場参加

#### 会場にて生中継を視聴

セミナー終了後、ご希望の方には館内の一部をご案内します。



<申し込み方法>  
電話にて承ります。

会場：ハイメディックレジデンス ザ・ガーデン等々力  
〒158-0082 東京都世田谷区等々力7-22-12  
東急大井町線「尾山台」駅より徒歩約12分(約900m)



アクセス▶

申し込み・問い合わせ

☎0120-678-723

受付時間 10:00~17:00(土・日・祝含む)

オンライン参加

#### 生中継を視聴

パソコン、スマートフォン、タブレットなどの端末で、ご自宅などからセミナー生中継を視聴できます。



<申し込み方法>

右記、二次元コードよりお申し込みください。申し込み完了後、事務局よりオンラインセミナーの参加用リンクを記載したメールをお送りします。



参加申し込みはこちら▶

# リゾートトラストの介護ブランドに新シリーズ創設 ハイメディックレジデンス ザ・ガーデン

ハイメディックレジデンス ザ・ガーデン等々力 エントランスラウンジ

## 人生100年時代のウェルビーイングを、ここから。

私たちは、会員制リゾートホテルのホスピタリティと予防医療で培った専門性を生かし、全国23施設のシニアレジデンスを展開してきました。そして今、次の挑戦として取り組むのが「認知症予防」です。

国内最大級の予防医療ネットワークを持つ会員制総合メディカル倶楽部「グランドハイメディック倶楽部」の運営で培ってきた「認知症予防」の知見と技術を、ケアプログラムに融合。「認知症と診断されてから」だけでなく、その前段階の予防の視点でのアプローチを実践し、“その人らしさ”を尊重したケアを追求します。

### ハイメディックによる オーダーメイド検診

脳、骨、筋肉、生活習慣病などを総合的に評価し、お一人おひとりの状態に合わせた「ハイメディック・ケア」を設計。医療精度の高い個別検診で、“これからの自分”に最適な健康管理を実現します。

グランドハイメディック倶楽部は会員様向け「介護予防」プログラムの一環として「認知症予防」「ホルモンマネジメント」に取り組んでおり、グループ医師等による多くの研究実績があります。



### 認知症予防・進行予防プログラム「ハイメディック・ケア」

#### 1 運動

古和 久朋医師と共同で、ご入居者お一人おひとりのADL(生活動作レベル)に合わせた運動プログラムを開発。負荷量と難易度をアレンジした、独自のプログラムを取り入れます。



#### 2 コミュニケーション

日々のアクティビティや趣味の時間、季節のイベントなどを通じて、孤独を防ぎ、“社会との接点”を保つ「コミュニケーション」のある暮らしを実現します。



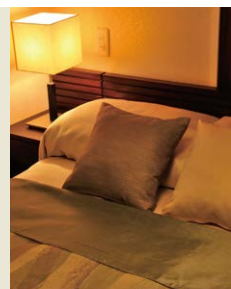
#### 3 食事

既存の「フレイル<sup>※1</sup>予防食」に加え、脳に良いとされる食材をバランスよく取り入れた、認知症予防を目的に考案された食事法である「MIND(マインド)食<sup>※2</sup>」も取り入れます。



#### 4 睡眠

生体リズムを整える照明システム<sup>※3</sup>や、睡眠の状態をデータ化する睡眠センサーを活用し、睡眠の質にアプローチしていきます。



※1 加齢に伴い心身が虚弱となる状態。 ※2 認知症予防を目的に考案された食事法で、「地中海式食事」と「DASH食(高血圧予防食)」を組み合わせたもの。  
※3 2025年11月時点、ハイメディックレジデンス ザ・ガーデン南平台上に設置済み。

※写真はイメージを含みます。

「医療」と「暮らし」をつなぐ場所で、心と体が調和する“本当のウェルビーイング”を。

いつまでも「自分らしく」心豊かなシニアライフを  
リゾートトラストのシニアレジデンス

[www.trustgarden.jp](http://www.trustgarden.jp)



認知症の予防・診断・治療・ケアに関する最新の知見を広く発信  
一般社団法人 脳の健康を守る総合研究所  
認知症ポータルサイト

[www.nou-kenkou.jp](http://www.nou-kenkou.jp)

