

第3回

# “まだ大丈夫” と思いたい。でも本当に？



“予防の先”にある共生。認知症になっても不安のない生活をどう実現するか

<講師> こわ ひさと

古和 久朋 医師 神戸大学大学院医学系研究科 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。

第2回のセミナーをご覧ください

軽度認知障害(MCI)を  
“進ませない”ための最新知見

【動画公開中】  
YouTube



<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(2026年～医学系研究科) 教授
- 2021年 神戸大学大学院保健学研究科(2026年～医学系研究科) 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

全2会場/オンライン

2026. 7/7 (火) 15:30~16:15(開場15:00~)

開催形式

- ① 会場(生中継) 定員:各会場20名様<先着順>  
※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。
- ② オンライン 定員:1,000名様<先着順>

## 申し込み方法

① 会場にて生中継を視聴(全2会場) 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>下記電話にて承ります。

世田谷会場

ハイメディックレジデンス ザ・ガーデン等々カ  
東京都世田谷区等々カ7-22-12  
■東急大井町線「尾山台」駅 徒歩約12分(約900m)

渋谷会場

ハイメディックレジデンス ザ・ガーデン常磐松  
東京都渋谷区東4-4-10  
■「渋谷」駅(JR・地下鉄・東急・京王) 徒歩約13分(約1km)  
■「渋谷」駅東口発 都営バス(学03)「国学院大学前」下車徒歩約2分(約180m)



ハイメディックレジデンス ザ・ガーデン等々カ  
外観:土地・建物 / 賃貸借(2014年3月より25年、自動更新)

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)

② オンラインにて生中継を視聴 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。

オンラインにて生中継を視聴  
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・ガーデン等々カ 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。



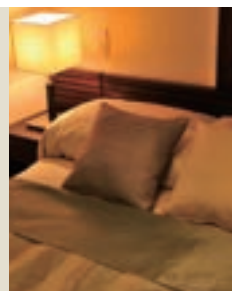
#### 3 食事

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 加齢に伴い心身が脆弱となる状態。

※2 MIND (マインド)食とは、認知症予防を目的に考案された食事法で、「地中海食(生活習慣病や血管疾患を予防する食事法)」と「DASH食(主に高血圧を防ぐ食事法)」を組み合わせたもの。

※3 2026年6月時点、ハイメディックレジデンス ザ・ガーデン南平台に設置済み。

※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)

