



○健康講話

【認知症になりにくい生活習慣】

『昨日の夜は何を食べましたか？』
『何を食べたかな？』と考える人は物
忘れて、食べたことを忘れている人は
認知症の疑いがあるそうです。
認知症は予防することができる病気な
ので、生活習慣の見直しが大切である
と改めて実感しました。

【2017.01.19/臥牛荘】



○介護予防教室

【生活習慣の予防】

食事の摂り方について勉強しました。
具体的に食品サンプルを使って説明し
て頂いたので、わかりやすく好評でし
た。
健康になるための生活習慣について考
えるよい機会となりました。

【2017.01.21/うみねこ荘】



○介護予防教室

【楽しく認知症予防】

今回は3B体操の応用で、音楽に合わせて
紙を折りたたんで入れ物を作った
り、新聞紙を丸めてキャッチボールで
身体と頭を動かす要素が十分に入った
内容でした。
参加者は身体を動かし、汗をかいてい
ました。

【2017.01.24/諏訪荘】