



○健康講話・料理教室

【青魚と野菜の食事で脳の老化予防】

認知症は65歳以上で6人、85歳以上の2.5人に1人発症するという病気です。

認知症と物忘れの違いなどの講義を聞き、予防のための食事を作る料理教室が行われました。

参加者は4班に分かれ、手際よく調理をしました。

カロリー・塩分控えめのメニューですが、大変おいしくできました。

【2017.03.08/諏訪荘】



○介護予防教室

【介護症予防のための運動】

椅子を使った運動、ネットを使った運動、足腰を使う運動と歌を歌いながらの運動を行いました。

皆さん喜んでいました。

【2017.03.23/青山荘】



○介護予防教室

【血圧の仕組みについて】

血圧測定は自分の健康状態をいつでも手軽に確認できる方法の1つです。「日々正常な血圧なのに突然脳梗塞で入院となった。なぜ??」という質問がありました。

血圧は1日の時間、温度、季節で違いが生じることを詳しく学びました。「血圧が正常だから大丈夫」なのではなく普段の食生活や適度な運動も心掛けましょう。

【2017.03.24/臥牛荘】