



○健康講話

【認知症になりにくい生活習慣】

認知症と物忘れの違いについてお話された後、認知症になりにくい生活習慣として、食や運動、対人接触知的行動、睡眠といった五つの習慣についてお話いただきました。

【2018.1.21/諏訪荘】



○介護予防教室

【からだを強くする運動】

足腰や膝の強化、背筋をまっすぐにする運動を行いました。短時間で終わり、内容も簡単で、自宅でもできると参加者のみなさんも喜んでいました。

【2018.1.23/青山荘】



○介護予防教室

【認知症について】

アルツハイマー型認知症以外の認知症（脳血管性、アルコール性、レビー小体型、前頭側頭型、若年性、まだら）について説明していただきました。参加者の皆さん、他人事ではないと熱心に聞いておられました。

【2018.1.27/うみねこ荘】