

2024

# みんなDE学ぼう 認知症予防教室



「犬を飼うと認知症予防になるって本当？」

第49回 2023/12/28 開催！

謹んで新年のご挨拶を申し上げますと共に、令和6年能登半島地震により被災された皆様及びご関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の安全と一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

今回の講義は犬との散歩による運動・地域の人との交流が認知症予防に繋がるというお話でした。お便りで「自分が高齢だから今から犬を飼うのは……」といったご意見をいただきました。一部の団体は「ペット後見制度」（万が一飼い主に何かがあってもボランティア団体が別の里親を募集・譲渡する制度）でご高齢の方のペット飼育を支援しておられるようです。飼うにしても飼わないにしても、「運動習慣」「人との会話」が認知症予防に大事なことには変わりません。日々、これらを心がけて認知症予防していきましょう。

今回の体操

背骨の体操



寒くなり、思った以上に丸くなっていた背中を思いっきり伸ばしました！

今後の予定

第50回 1/25 14:00~

第51回 2/22 14:00~

毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！

TEL 06-4808-8151