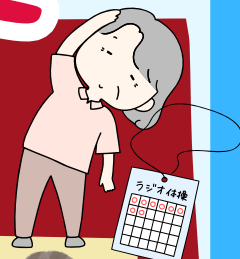


2024

みんなDE学ぼう 認知症予防教室



「認知症予防はまず良い睡眠から①」
第56回 2024/7/25 開催!



今回の講義は認知症と睡眠の関係についてのお話でした。睡眠中の脳では、老廃物の掃除が行われていると考えられています。正常な睡眠がとれていない人では、脳内の老廃物の掃除が不十分になります。脳内に老廃物（アミロイドβ）が溜まり続けると、脳の神経細胞の働きが悪くなり、認知症のリスクがあがってしまうこともわかっています。脳の老廃物排出システムは深い睡眠であればあるほど効果的であり、質のいい睡眠をとることも認知症予防になるというお話でした。次回講義も睡眠についてのお話になります。



折り鶴作成

原水爆禁止日本国民会議（通称原水禁）へ持って行く折り鶴を皆さんで折りました！一羽目はみんなで折り方を確認し、二羽目にはすらすらと折っている方もいました！



皆さんで折った鶴は永松事務が原水禁世界大会へ持参しました。協力ありがとうございました！

皆さんのお声

- ☆小学校以来の折り鶴作成指導に感謝。広島で役立つことを祈ります。
- ★手遊びはやってみるとむつかしい。思ったより大変だが、体を動かしながらだと、何とかできそうだった。
- ☆初めて受講させていただきました。頭がちがちでいい刺激をもらいました。次回楽しみです。
- ★この教室に参加させてもらって本当に勉強になり、楽しみにしています。睡眠は生まれつき寝つきが悪いと思っていましたが、いろいろとお話を聞きたいです。

今回の体操

脳トレクイズゲーム



出されたお題を当てる人とヒントを出す人に分かれてゲームを行いました。ヒントが分かりやすすぎると簡単に当てられてしまうので、いい塩梅にするのが難しかったそうです（笑）

今後の予定

第57回 8/22 14:00~
第58回 9/26 14:00~

毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！

お申し込みは
TEL 06-4808-8151
まで

PR情報

のぞと診療所1F友の会コーナー前で
認知症教室の内容動画放映中！



講義内容は『犬を飼うことが認知症にいいって本当？』QRコードを読み取っていただいたらご自宅でも視聴可能です！

