

認知症予防教室

のざと診療所認知症予防教室グループ 発行

第62回講義『認知症と食事について』

今回は大野医師はお休みでしたが、西淀病院食養科の栄養士 里さんを講師にお招きしてお話しいただきました。



実は認知症も普段の食生活と密接な関りがあるのはご存じでしたか？

認知症リスクを低減する食べ方として、

1. 多品目を食べる
2. 減塩
3. 魚を食べる（特に青魚）
4. コーヒーや紅茶を飲む
5. 適度な飲酒（赤ワインには認知症予防効果◎）

が挙げられます。何事も食べすぎ・摂りすぎは良くない、適量を接種することで認知症予防になるというお話しでした。普段の食生活を見直してみるきっかけになれば幸いです。

今回のアクティビティ

1分ピットリゲーム

（その場で足踏みする・手を叩くなど）
お題を決めて、1分間お題を実行し続ける



1分



体感で1分経過したと思ったら手を挙げてもらう

ピットリ1分を目指してチャレンジしてみてください

皆さんのお声

★はじめて参加させていただきました。食事や栄養についてとても参考になりました

☆思ったよりも1分が長かった

★自分で塩を摂りすぎだと思いました。香辛料もレモンを極力使用したいと思います

皆さんアンケートのご協力ありがとうございました！

次回開催日程

参加無料

第63回 2月27日

第64回 3月27日

毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！

TEL 06-4808-8151

