

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63回講義『認知症予防について』

今回は認知症予防に効果的な活動についてお話しいただきました。

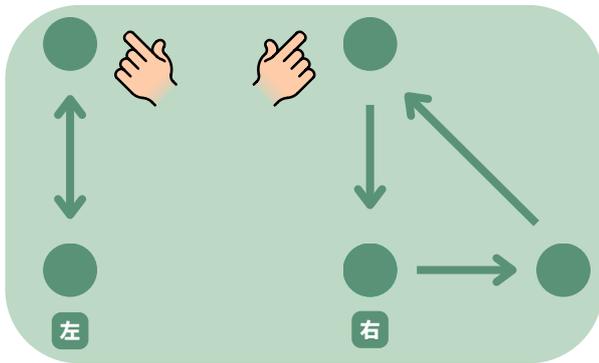
認知症予防には**運動・知的活動・コミュニケーション**の3つの生活習慣が特に大切です、例えば**散歩・犬を飼ってお世話すること・家事**をすることで予防に繋がります。



また、前回参加者の方からご質問いただいていた、「**脳の細胞は再生しますか？**」というご質問については、「**脳内で神経細胞が新生していることが研究によって明らかになり、チェスや将棋、集団で行う楽器演奏などが効果があるという結果が出ています**」と返答されておりました。

今回のアクティビティ

指揮者体操



- ① まずは片手ずつ矢印の方向に手を動かしましょう
- ② 慣れてきたら両手同時に30秒動かしてください
- ③ 右手と左手の動きを入れ替え、30秒動かしてください

空いた時間にぜひやってみてくださいね！

皆さんのお声

★初参加でも手遊び、体操楽しく体験でき、家でも続けたいと思います

☆手拍子は左右が違うと難しい

★奥さんも歳をとってきたので、ご主人の協力が必要ですよというお言葉は本当にありがたかったです

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64回 3月27日

第65回 4月24日



毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！

TEL 06-4808-8151