

認知症予防カフェ「たちばな」通信

第57回認知症予防カフェ「たちばな」を令和3年7月16日（金）開催致しました。

昨年の11月以降実に8ヶ月ぶりの実施となりました。皆様元気でしたか？

本日は女性5名、男性1名の参加で開催させて頂きました。

突然、梅雨が明けて蒸し暑い夏になりました。体調管理にご留意ください。



【本日の健康体操 転倒予防】

理学療法士の大石、飯塚

と実習生の原山の進行で実施しました。

- 大人のラジオ体操を実施しました。
- 転倒予防のためのストレッチをしました。



「認知症予防専門家・豆知識」

- 身体を上手く動かすには脳を使います。身体が動く事で感じた数々の感覚が脳にインプットされ神経細胞を活発に働かせ、元気にする物質がよく出るようになり認知機能を高めます。「運動が認知症の予防に繋がる理由」について学びました。
- “近時記憶”を鍛えるゲームとして手づくりカードで神経衰弱を楽しみました。

“認知症予防 ひと言アドバイス”

【ウイズコロナ時代の認知症予防】

2020年に入ってから新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっています。自粛生活を強いられその後は新しい生活様式によって、ウイルスと共存しながら社会、経済活動を回していくという「ウイズコロナ時代」自粛生活や新しい生活様式は認知機能にとっては最も悪い生活です。

- (1) 1日30分以上は体操や散歩など身体を動かしましょう。
- (2) 頭を使って指先を動かすような事を日課にしましょう。
- (3) オンラインや手紙などを活用して家族や友人との会話を楽しみましょう。

認知症予防専門家・飯岡恵子

来週からオリンピックですね。

認知症カフェはコロナ禍で次回は未定とさせていただきます。