

認知症カフェ



ココイタ

令和2年7月17日(金) 10:30~12:30に伊田商店街で行われました「認知症カフェココイタ」に参加しました。今回は当院の看護師より「アロマを使った防虫剤作り」をテーマに講話を行い、ハッカ油を使用して防虫剤を作りました。ハッカ油を用いて、皆で防虫剤作りをしました。ハッカ油には虫除けの効果だけでなく、爽やかで清涼感のある香りには頭をすっきりとリフレッシュさせる効果があります。

またコロナの影響にてマスク着用時間が増えることで、周囲の目を気にしなくなったり、目元だけに意識が向きすぎることで、表情筋の衰えの心配もあります。皆で表情筋を鍛える顔のストレッチも行い、「リフトアップになる」ととても好評でした。今回は7名の方に参加して頂きました。コロナ感染予防策にて、密を避けながら楽しく活動を行うことができました。



次回は、令和2年8月21日(金) 10:30~12:30

「認知症予防の食事について」の予定となっております。
皆様の参加をお待ちしております。

