

認知症カフェ ココイタ

令和5年6月16日に立花地区公民館で開催された「認知症カフェ
ココイタ」に参加し、認知症予防講座を行いました。



日本における認知症の現状と、認知症罹患リスクの高まる生活習慣やその予防方法について解説しました。参加された皆さん、普段から食卓に並ぶ納豆や魚などにも認知症予防効果が期待できるなど、日頃からできる認知症予防講座に参加者の皆さん真剣に

耳を傾けておられました。笑いヨガでは大きな声で笑いながら身体を動かす事で、ヨガと同じように心身の健康を保つ事が出来る運動法です。

商店街振興組合、訪問看護ステーションの方も加わり、計12名の方に参加していただきました。

ありがとうございました。



次回7月19日(水)は

「ミュージックケア」

をお届けします。おたのしみに。