



# 認知症カフェ ココイタ

令和6年11月15日橘地区公民館で開催された、  
認知症カフェココイタに参加「ゆっくり眠って元気に過ごそう」のテーマ  
で講話を行いました。



健康な毎日を過ごすため、また認  
知症をはじめ生活習慣病を防ぐため  
に日々の睡眠が重要であることを根  
拠に基づいて説明しました。

お話の後、自律神経を整える  
リラクゼーション法を紹介し、皆さん  
に体験していただき、大変  
好評でした。当日7名の方に  
参加頂きました。



令和6年12月16日(月)は、当院作業療法士より  
「ミュージックケア」を紹介し、体験して頂きます。  
お楽しみに！

