

R4.11.28 13:30~15:00

～細江地区健康講座～

認知症～知って 備えて 先送り～

【スタッフ】

保健委員 増田 さん

保健師 野澤 園子

奇子いきいきサロンで
開催しました

【活動の様子】

「平均寿命と健康寿命」「牧之原市の介護認定の現状」「認知症の進行ステージ」「認知症の種類と症状」「認知症予防（運動編、食事編、社会とのつながり編）」についてお話ししました。イラストクイズや、脳トレ体操（コグニサイズ、指折り体操）を取り入れ、笑いあいの講座となり、皆さんと楽しい時間を過ごしました。



MCI(軽度認知障害)のサインの
チェックリストのチェックをしました。
認知症の症状や種類についての
話の時「そうなんだ」「そうだね」
などの声がきかれました。
講話中、メモを取ったりしながら
みなさん真剣に聞いてくださいました。

認知症予防～運動編その1～

まきのはら筋力UP！体操「まきトレ」
ポイントを伝えながら実施しました！
みなさん、効果を実感しながら
行ってくださいました

できれば毎日実施してくださいね



認知症予防～運動編その2～

コグニサイズを実施しました

コグニサイズとは「運動」と「認知課題」を
組み合わせたエクササイズです

これからサロンで実施して
頂けると嬉しいです

