

R5.6.18 13:30~14:00

～相良地区健康講座～
認知症について知ろう！

【スタッフ】

保健委員:高橋さん
保健師:飯田



【活動の様子】

相良区の高齢化率が高いことを踏まえ、認知症予防や相談先について講話させて頂きました。進行段階に応じた認知症の症状や予防について、また相談窓口の紹介を行いました。予防の一環として、日常生活に組み込める脳トレを紹介し、併せて運動習慣や社会参加の大切さをお伝えしました。

保健委員さんに協力して頂いたおかげで、今回の健康講座を実施することができました。本当にありがとうございました！



令和5年4月1日時点
出生数:199人(R4年度)
高齢化率:32.9%(市全体)
46.2%(相良区)
高齢化率が高い現状です

簡単にできる脳トレを実施しました！
「後出しじゃんけん」では、後出しで“負ける”ことが難しい様子でした(>_<)

