

健康づくりとくらしの交流集会

健康づくり×街づくり「コラボ企画

「認知症」に挑戦!?

高齢化社会の宿命ともいわれる認知症。「認知症になりたくない」「家族が認知症を発症したら…」高齢者にも若い世代にも身近な健康の課題です。

矢崎暁子弁護士による事故判例から考える講演を軸に、好評だった「脳いきい

きトレーニング」と「高齢者・認知症患者等も住みやすい街づくりのための街歩き」を体験してみませんか？

お問い合わせ

☎052-914-4554



もりやまブロック
脳いきいき
教室の様子



子どもが町並み
チェック

脳いきいき教室

みんなで
楽しく予防



私が脳いきいき教室インストラクターに参加したきっかけは、デイサービスの職場にいるといつことと家族の介護・認知症のことを考えてでした。

脳いきいき教室は、毎日の「食・動・楽・知・休」の五つを意識的に進めることと月に1度の教室ですすめます。

5か条カレンダーの中では1日30分の昼寝やリラックスメン操を意識的に取り組んでいます。周りのかたにも、勧めています。音読やゲームもみんなで集まってやることで、とても単純なゲームでも楽しくすすめられます。教室で行ったゲームは、仕事にも役立てられています。



名北北支部
西尾 悦子