

5月29日の学習会の様子です テーマ：「認知症の予防について」

年齢を重ねると、もの忘れの事も気になります。
認知症かも？と自分自身で気づく事が出来れば良いですが、難しいですね。
ご家族や友人、知人の方からもの忘れなど以前と違う変化が見られると、
指摘された場合は、早期に病院の「もの忘れ外来」で検査をして
もらいましょう。
うつ病や認知症にそっくりな症状もありますし、別の病気が潜んでいる
場合もあるかもしれません。
普段から身近な人とコミュニケーションをとる事は大事ですね。
そして、認知症予防には軽い運動、規則正しい生活は大事です。
脳トレと運動が一緒になった「コグニサイズ」に挑戦してみましょう。
たとえば「ウォーキング」をしながら「しりとり」など
工夫次第で、様々なパターンの動作が出来ますので、ご家族や、
お仲間と楽しくやってみましょう。
食材では、青魚が良いですし、カレーに使われるスパイス「ターメリック」は
認知症予防に効果があると言われています。
日々の料理に取り入れてみてはいかがでしょうか？
「コグニサイズ」を生活に取り入れて認知症予防、
いつまでも健康で長生きをめざしましょう！！

感染症対策をしっかりとした上で、9人の方の
ご参加でした。6月も元気にお会いしましょう！

みんなで
コグニサイズを
しました

