

6月18日(金)

いきいきサロンみらい 第4回を参加者15名に限定し開催いたしました。コロナ禍の中、皆様には感染予防対策にご協力頂きながらの開催となりました。



## 認知症予防のお話

グループホームの中嶋より認知症予防のススメの話がありました。認知症の種類は70種類を超え、様々な病態があることが分かりました。認知症予防のための食生活や運動についての話がありました。みなさまもぜひ今回聞いたことを日常生活に取り入れて認知症予防に頑張りましょう。



## 認知症予防体操

動く・考える・声に出すの3つのポイントを習いました。歌を唄いながら手の運動、輪ゴムを使った指体操、段差を使ってしりとり。自宅でも続けて行えると良いですね。認知症検査の簡易チェックも行いました。結果はどうだったのでしょうか。今の自分を知ることで更に予防への意識が高まったのでしょうか。



皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました



みんなでフレイル予防！皆様のご参加をお待ちしております