

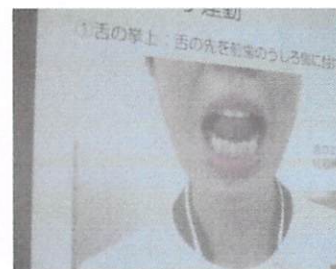
認知症予防カフェ「たちばな」通信

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

第54回認知症予防カフェ「たちばな」を9月18日（金）に開催致しました。
経験したことのない記録的な猛暑がやっと過ぎました。
今日は19名(男性5名)の参加を頂きました。



アルビレックスから激励を頂きました
感謝！感謝！



飲み込みの仕組みと
トレーニングの様子

言語聴覚士の小田嶋、作業療法士の内田、
柳川の進行で実施しました。
□大人のラジオ体操を実施しました。
□飲み込みの体操を実施しました。



本日の山田先生のお話しはZoomにて
開催しました。
No.47は「心身の機能が衰えないように、個々
人の機能に応じて自宅で実践できる運動や活動
のメニュー」のお話しをタイムリーにして頂きま
した。ありがとうございました。
新しい様式も取り入れて認知症予防と楽しい
時間の共有に努めましょう！

「認知症予防専門士・豆知識」
□認知症を予防したり、進行を遅らせたり、記
憶力の維持に役立つ“口の健康”
「噛むことで認知症予防」を学び。ご自身の
「咀嚼力チェック」もして頂き【噛む脳トレ】
の必要性を実感です。
□コロナ禍での「脳トレ」は一人「輪ゴムリ
レー」と称してテーブル別対抗戦で楽しみまし
た。輪ゴムリレー？それは・・・手の器用さ。

“認知症予防 ひと言アドバイス”
【知的活動は 毎日できる認知症予防】
知的活動とは頭を使って行う活動全ての事を
指します。日常生活では家事も立派な知的活動
です。中でも頭と手先をフル回転で使う「料理」
は、毎日続けられる身近な知的活動です。
頭を使うことに指先を含めた体の運動が加わり
ると、より認知機能の低下を予防する事に繋がります。
読書も効果がないわけではありませんが、頭と
指先を使った作業に比べると効果は高くないで
す。
「料理」作りは“認知症予防”に適しています。
認知症予防専門士・飯岡恵子

次回は令和2年10月16日(金)午後1時30分～午後3時30分です

於：三条東病院内 南館1F カフェスペース、お問合せ：0256-38-1133