



コミュニティのこのこ



6月16日今日は、柏市在宅リハビリテーション連絡会、理学療法士の金井貴之先生の「頭活き活き物忘れ予防講座」です。前半の30分で認知症と物忘れの違いや、予防についてのお話を聞きました。社会参加や趣味を続けること、運動をすることが高齢者の認知機能低下の予防に効果があるということです。また、認知症になると二重課題（同時に二つのことをする）ができなくなるので、お友達とおしゃべりしながら散歩したりすることは良いこと、ドーパミンは脳を元気にするので笑って過ごしましょうということでした。後半の30分は脳トレクイズやコグニサイズを楽しみました。講座終了後は「輪投げ」などをして遊びました。



時々笑いも起こりますが
皆さん真剣に耳を傾けます



交互にゲー、パー
むずかしい・・・



座学の後には
ゲームをして
和気あいあい♪

消費生活コーディネーター
石田さんの話

