ゆとりの会ニュース 平成 27 年 1月号

第7回 研修・相談会開催される!!

1月24日(土)午後3時~ 講師 草野隆文 氏 豊ホールにて



「脳のアンチエイジング」と銘打って、アエバ外 科病院・老人保健施設すこやか生野 理事長 草野隆文氏をお招きして第7回ゆとりの会研 修・相談会を開催させて頂きました。会場には70名 を超える参加者が集まり熱気に溢れかえっていました。

草野先生によると認知症予防には、

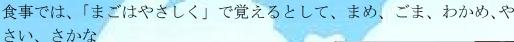
「3E」が大切との事

O Eating

食事運動

ExerciseEmotion

感情



しいたけ、くだものの摂取が大切。 運動は、有酸素運動 散歩等が大切。 感動豊かになること、感動できること、 楽しく笑えること、希望を忘れないこと 人の心と のふれあいをすることが大切。

最後にアンチエイジングの活動は地域 ネットワークを中心に STOP DO の合言葉 のもと、認知症の早期発見やその進行を和ら げる活動を展開していることを伝えられ、 運動改善の一つであるスクワットを会場の 皆様と行い終了となりました。



生野区介護家族ゆとりの会