

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
薨ホールにて



「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

- Eating 食事
- Exercise 運動
- Emotion 感情



食事では、「まごはやさしく」で覚えるとして、まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな

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

