

健康講座

2月17日（金）（主管 福祉対策部）

「若い」は誰にでも訪れます。いくつになっても自分らしい生活を送るためには、「今」から自分で自分のために何が出来るか考えたいものです。今回は、認知症予防について、頭（脳）と体を使うことの大切さを学びました。初めに、岩国地域包括支援センターの保健師さん（清水かおりさん、津田和香子さん）から、認知症予防についてのお話がありました。

認知症予防のポイントは2つです。

1. 脳を使う生活

- 1) 人に頼らない生活
- 2) 人づきあい

2. 健康な体のために

- 1) 運動（ウォーキング、モモ上げ体操など）と睡眠（午後少し

講話の後は、「ジャンケン勝ち抜きゲーム」を楽しみました。ジャンケンで勝った人が動物の動作をします。（うさぎ→あひる→ゴリラ→人間）早く人間に到達した人が勝ちです。

