

みなみ健康サロンが 平成30年8月25日（土）に開催されました。

今回のテーマは **認知症のお話と食事について～もの忘れと感じた時どうする～**でした。

神経内科の高堂先生から貴重なお話を聞くことができました。

その他、当院リハビリスタッフ、管理栄養士からも認知症予防のための様々なお話をしました。



バランスの良い食生活スタイル

- ・ もの忘れ？と感じたときどうするか
- ・ 受診を急ぐべき症状
- ・ 家族が認知症になったとき
- ・ もの忘れで受診したときの流れ
など



- ・ 脳を活性化する活動
- ・ 地中海料理と認知症について
- ・ 地中海料理と和食
- ・ 認知症の予防につながる栄養素



毎回、**体操**も実施しています。
体を動かすのはとても気持ちがいいですね。
ご興味のある方は是非お越しください。
お待ちしております！

次回は9月15日、**回想法～五感を刺激し、昔のことを思い出そう～**についてお話しします。