

## ⑮ 令和5年度 第82回 ガンバレサロンを開催

令和6年2月14日、上町会館に総勢44名の方に参加していただきました。

今回は「**認知症予防教室**」と題して、地元にお住いの「理学療法士 柳 育志 先生」と「訪問看護師 石井 奈保子 先生」に講演を行っていただきました。



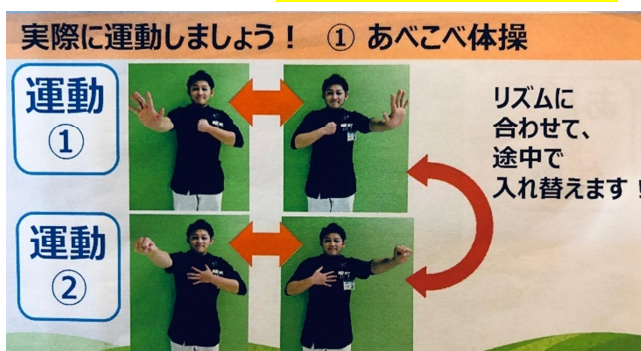
「**もの忘れ**」と「**認知症**」の違い！

認知症とは、加齢や病気によって脳の細胞が壊れることや、脳の働きが衰える事で起こる＝**日常生活に支障**

**運動による認知症予防の効果は？**

どう言う運動をすれば効果的？

**二重課題**と言った「**2つ以上の課題を同時に行う**」運動が、「**脳の活性化に良い**」とされています！



さあ実践！

**グー！ パー！**

おかしいな？



お腹が空いた！いただきます！