

地域公開講座

第11回

開催しました！

第11回目となる今回は、
「認知症について～お薬、運動、食事の認知症予防の可能性～」
をテーマに、令和8年5月16日(土)に開催しました(*^-^*)
今回も大勢の方に参加して頂きました♪ ありがとうございます！！

まずは、アイセイ薬局薬剤師さんから“物忘れ”と“認知症”の違いや、
薬を正しく使い、自己判断で中止しないこと、
また、メディア等の情報を鵜呑みせず、
お困りごとがあれば、気軽に薬局に相談してほしいと呼びかけがありました◎



<薬編>



<運動編>



<あっち向いてホイ中>



<食事編>

理学療法士からは、今回も運動の実践を盛り込みました♪
特に、“足踏みしながらあっち向いてホイ”は、皆さん大盛り上がりでした(^-^)
日常生活にも取り入れやすいので、ご家族やご友人とやってみるのも良いですね☆

管理栄養士からは、“避けたい食習慣”と“取り入れたい食習慣”についてお話ししました◎
どの習慣も取り入れたからと言って絶対に認知症にならないと
断言はできませんが、発症を遠ざけるためのポイントとして
情報を役立ててもらえたらと思います♪

注目!

次回は、9/5(土)に「骨粗しょう症」をテーマに開催予定です！
詳細は随時、ホームページや院内掲示等でご案内します♪
当院かかりつけの方はもちろん、かかりつけでない方も参加可能です◎
ご家族やご友人と、お気軽にご参加下さい(^O^)/