

大野城市中区公民館にて『認知症予防体操』の 講話と運動指導を行いました。

2020年11月16日(月) 作業療法士

健康運動指導士

健康運動実践指導者

古江伸志

上田めぐみ

野口未羽



リハビリテーション部

作業療法士

古江 伸志

『認知症の主な症状』

『認知症を防ぐ生活習慣』

『その他心がけること』

『運動と認知症予防』

以上の内容を、笑いを交えて講話しました。



リハビリテーション部 健康回復課

健康運動指導士

上田めぐみ

転倒予防のための

『下肢筋力トレーニング』

認知症予防エクササイズ

『コグニサイズ』

を行いました。

皆さんの筋力、そしてバランス力とても素晴らしかったです。

コロナ感染対策がしっかりされた環境の中、皆さん熱心に教室に参加してくださいました。

東地区包括支援センターのスタッフの方々、中区公民館にて、お手伝いしてくださった民生委員の方々、ありがとうございました。