



認知症かぞくの会だより



『認知症にならないための眠り方』

平成 30 年 9 月 15 日(土)14:00～15:30 見立病院にて認知症かぞくの会を開催しました。



今回は、『**認知症にならないための眠り方**』のタイトルの下、精神科認定看護師がお話をさせていただきました。最近の研究では、認知症の原因は主に生活習慣にあると考えられています。

その中でも睡眠の質は 健康状態に

直接関わる事でもあるため関心が高く、当日の参加は **2 名**でしたが、会場から積極的に質問を頂きました。「寝付けないことが多く、今回の演題には関心があった。眠り方が認知症に関係する事は知らなかった。大変参考になった。」と感想を頂きました。

当院では二か月に一回のペースで、「こころとからだの健康」をテーマとしたポスターを外来に掲示させて頂いております。今回認知症かぞくの会にご参加頂いた皆様に、掲示しているレシピメニュー(おくらと山芋の梅肉和え)の試食をご用意させて頂きました。さっぱりとした味つけで、「自分でも作ってみたい。おいしかった。」と感想を述べておられました。



次回の認知症かぞくの会は、平成 30 年 11 月 17 日(土)
14:00～15:30 見立病院にて、当院老人デイケア看護師より『**認知症予防に活かすアロマセラピー**』の講話を行う
予定ですので、ぜひお気軽にご参加ください。