



認知症かぞくの会だより



『脳のエクササイズ、シナプソロジー』



平成 31 年 3 月 16 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、『脳のエクササイズ、シナプソロジー』のタイトルで、作業療法士より、参加型の講義を行いました。

近年、認知症患者の増加に伴い、予防に焦点があてられるようになってきました。今回運動と脳を同時に使う行為が 脳の萎縮を抑える効果があることに着目し、二つのことを同時に行うデュアルタスク運動の中でも 特に注目されているシナプソロジーを紹介致しました。

当日は 5 名の方に参加頂き、実際に体験して頂きながら紹介することができました。「楽しい、集中して必死になった。自宅でも試したい。もっと色々体験したい」と多くのご意見を頂きました。



また、ホワイトクリームうどんの試食では、「イタリアンと日本食のコラボが面白い、たんぱく質豊富で、なおかつ美味しい。」と大変好評でした。

次回は 2019 年 4 月 20 日(土) 14:00～15:30 見立病院にて、精神看護専門看護師より『認知症の上手な対応』というテーマで お話を行う予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

