



認知症かぞくの会だより



『野菜の必要性～野菜を食べると認知症予防になる？～』



令和元年9月 15 日(日)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、『**野菜
の必要性～野菜を食べると認知症
予防になる？～**』のタイトルで行いま
した。近年、栄養の過剰摂取やアン

バランスが原因で認知症や寝たきり等介護が必要となる高齢者が増えています。

野菜の摂取量を増やすことで、肥満や生活習慣病の予防に役立つと言われて
います。当日は、**4名**の方に、ご参加頂きました。旬の野菜の栄養価や 効率よ



く栄養を取り入れる方法を 分かり易く説明
いたしました。また今回は、白身魚のあんか
けの試食をして頂きました。「レトルトのあん
かけを使い、お手軽だけどおいしい。」と好

評でした。



次回は令和元年 11 月 16 日(土) 14:00～15:30 に
感染管理認定看護師より『**風邪をひいたら抗菌薬??～
効かない薬が増えている！薬剤耐性を知っていますか？
～**』のタイトルでお話致します。お待ちしております。