

自分らしく生きるために今からできる前向き予防法

認知症予防講座 今日から備える認知症

R5.9.16(土)10時～



講師の森 信隆さん
(吉田一陽堂若桜橋薬局)



認知症月間の9月16日(土)講師に吉田一陽堂若桜橋薬局の森信隆さんをお迎えして、認知症予防講座を開催しました。

認知症の症状から、加齢との違い、認知症予防に大切な4つの柱【食事、歯周病(難聴)、運動、睡眠】について詳しくお話しいただきました。

家族が認知症になった場合の心構えとして、あるがままを受け入れる、でも抱え込まず誰かに頼る、安心をプレゼントする、など話され、参加された方もとても分かりやすかった、参考にしますとの声が多かったです。

