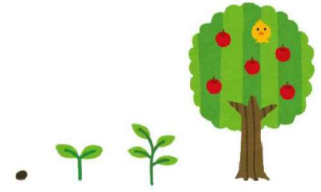


Do the 健康団地

健康団地づくりレポート



「健康団地づくり」の一環として、講師の先生を招き講習会を実施しましたのでご紹介します。

令和元年12月9日(月)、県営子母ロプラザハイム(川崎市高津区)で、「これから始める脳活性化法 ディアルタスクで物忘れ予防講座」のテーマで講習会を実施しました。

「物忘れはどのように起こるのか」という疑問から、脳がどのように記憶するのかについて、講師から説明をしました。

認知症を予防するためには、頭もからだも動かすことが必要です。講習会では、足踏みに合わせて3の倍数で拍手するなど、頭とからだを同時に使った運動を行いました。

