

テーマ 認知症予防の ための体操

花 カ フ エ

講師



よみうりランドケアセンター

藤間 悦子さん

(理学療法士)

4月15日(日)

午後1時30分～

午後3時40分

会場/

よみうりランドケアセンター

ドリンク1杯 100円

事前申し込み不要



「ゲーム要素を取り入れた運動を、注意点を確認しながら一緒に体を動かしてみたいと思います」

<講師紹介>

藤間 悦子 さん

(ふじま・えつこ)

1993年、理学療法士免許取得。病院勤務を経て、2008年よみうりランドケアセンター入職。2011年リハビリテーション部長就任。昨年11月から事務次長。

厚生労働省は、認知症を患う人の数が2025年には700万人を超えると推測しています。65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になる計算です。介護が必要になる認知症を予防することが、国の大きな課題になっています。

認知症予防としてはウォーキングなどの有酸素運動や適切な食事などがあります。最近では、ゲーム要素を取り入れた運動の効果が高いとされ、注目されています。

よみうりランドケアセンターを会場にした初の「花カフェ」となる今回は、ゲーム要素を取り入れた認知症予防運動をやってみます!!