

日々の心がけて認知症を予防しよう

脳は使わないとどんどん怠け者になってしまいますが、脳を使いながら運動すると全身の血流がよくなり脳の活性化につながります。今回は頭を使いながら握力も鍛えられる運動をご紹介します。いつでもどこでもできるので、テレビのCMの間などすきま時間ができたらぜひお試しください！

すりすりとんとんで脳を活性化してみよう



① 椅子に座り、両手を太ももの上に。右手は太ももを上下にトントン叩き、左手は前後にスリスリさせます。

アリナミンHPより引用



②次に左右の動きを入れ替え、左手は太ももを上下にトントン叩き、右手は前後にスリスリさせます。慣れてきたら、できるだけ素早くチェンジします。間に拍手を入れると(1回、2回、3回)、さらにレベルアップします。

京都市西京区地域介護予防推進センター

地域の お宝 情報



西京医師会区民公開講座2023

人生の最期の迎え方 Part 5

「おだやかな最期を迎えるために」



| | |
|------|--|
| 時間 | 11月11日(土) 14時～16時 |
| 定員 | 400名(申込多数の場合は抽選) 後日、西京医師会ホームページにて動画配信。 |
| 場所 | 京都市西文化会館ウエスティ |
| 内容 | <第1部> 講演 「救急現場と看取り～最期は突然やってくる」 講師 京都桂病院救急科部長 寺坂 勇亮 氏 <第2部> パネルディスカッション 「高齢者救急の視点から、もしもの時を考える」 |
| 申込方法 | 10月21日(土)までに、氏名、住所、電話番号を 問まで電話・FAXにて。 |

問 西京医師会事務局

(☎ 874-7708 FAX 874-6277)

詳しくは



講座の詳細やチラシが見られます！