

メモリー通信 Vol.1

2020.9月号



脳と体を動かして、元気な高齢者を目指しましょう

NPO法人 えひめ認知症予防クラブ

〒799-3111 愛媛県伊予市下吾川1655-2
TEL 089-904-5706
FAX 089-916-9547

e-mail support@e-ninchiyobo.org
http://e-ninchiyobo.org



ご挨拶

皆さんこんにちは。理事長の高橋美佐です。
私たちの活動報告と認知症予防に関するワンポイント情報を発信していきたいと思います。
メモリー通信をとおして、より多くの皆さんに関心を持っていただければ幸いです。



ミカンまるストレッチ!



石戸谷 武 先生

第1回 7/23

石戸谷武医師による「認知症予防の大切さ」を開催。健康寿命を延ばすために認知症予防は重要というお話でした。脳の仕組みや認知症の種類、認知症の予防対策を具体的に教えていただきました。

24名

認知症予防講演会

認知症予防教室開催 く伊予市一般介護予防委託事業く
65才以上の伊予市民を対象とした9回シリーズ講座



ファイブ・コグ検査
(認知検査)

第2回 8/13

現在の認知機能の状態を知るために、ファイブ・コグ検査（認知検査）を行いました。その後、認知症予防体操を行いました。2回めでしたが、皆さん苦戦していましたが、継続は力なり!!

21名

認知検査



第3回 8/27

有酸素運動をしましょう。少し息が上がるくらい。心拍数を計算することとで、効果的なウォーキングの目安にすることができます。記憶には「エピソード記憶」と「手続き記憶」があり、エピソード記憶を保つためには、一日の出来事を思い出して日記につけるなどすると良いです。

22名

運動と記憶



認知症予防体操