



健康づくり講座

「認知症をもっと知ろう！」

を開催しました。

開催日 令和5年10月25日



講師 津山中央病院
認知症看護認定看護師
清水 梨紗 さん



認知症の現状や、治療、リスクを下げるための暮らし方など、わかりやすく教えていただきました。また簡単に筋肉量を調べる方法や、おすすめの運動方法について教えていただき、実際にその方法を試してみたりと、とても有意義な時間となりました。

講師の先生には、講座修了後に参加者の方からの質問を受けていただいたりと、温かい講座となりました。講師の先生、また参加者の皆様ありがとうございました。