

講座のご報告

10月17日、社会医療法人白十字会より兼石 先生、千葉先生をお招きし「コグニサイズで認知症予防」をご講義頂きました。

当日は、各地区や老人クラブの皆様が熱心に受講されました。

脳の前頭前野の働きについて学び、実際にコグニサイズのDVD教材を体験しました。頭で考えながら同時に手や足を動かす、2重の課題に皆さん楽しんで取り組んでいました。

「間違えて当たり前。間違うことが脳の活性化につながる」と講師の方から声をかけていただき笑顔で「あ～、間違えた、難しか」など言いながら参加しました。

日常生活の中でも脳の前頭前野で考えながら活動することが認知症予防になると知識を深めることができました。また、講義で使用したDVD教材をいただいたので、老人クラブのサロン活動におおいに利用できると思います。

参加者 男性2 女性17 合計19名

講師 男性2 女性1

当日の受講の様子

