

今日から始める介護予防 ～身近に取り組めるものあります～



いくつになっても元気はつらつしているために、今できることをいっしょに学びませんか？

以下、テーマの中から、関心のあるものをお選びください。

テーマ： 「思い出語って認知症予防（回想法）」
「使って便利！ちょっと助けてお助けグッズ」
「地域包括って何してる？」など気軽にご相談ください。

時間	30分～60分
準備物など	特になし（必要な場合も当方で持ち込みます）

内容は？

○ 思い出語って認知症予防（回想法）

…弁当箱、洗濯板、教科書など懐かしい品物を手にしながら、昔話に花を咲かせます。それが認知症予防につながる理由も一緒にお伝えします。

○ 使って便利!ちょっと助けてお助けグッズ

…お箸が持ちにくい、お茶碗が持てない、など、便利なグッズをご紹介したり、手に取って見ていただきながら、使い方などコツもお伝えします。



介護予防は、いつ始めても遅くありません。ぜひ、この教室をきっかけに一緒に取り組みましょう！

参加者の声

・思い出話が認知症予防につながることは、初めて知りました。お助けグッズや今後困った時に相談できる人が分かったことで、安心感につながりました。