

ケアマネジャーと一緒に 認知症予防「にっこり体操」

認知症の種類によって違いはありますが【不安や焦りの気持ち】が症状を悪化させてしまう事があります。

【笑う】【話す】【体を動かす】事で症状が緩和できたり、認知症の予防にもつながります。

「正しく体操できなかったら恥ずかしい・・・」

「間違って体操したら笑われるかも・・・」

「足腰痛くてちゃんと出来ない・・・」

いえいえ認知症予防にっこり体操は正しく体操する事よりも

「堂々と間違えて、一番大声で笑った人が一番素敵★！」なのです。

私たちあけぼの荘のケアマネジャーが地域の健康作り活動をスタートします。

私たちと一緒に笑って体を動かしませんか？

内 容：手足を動かす体操（ゲーム）

自己紹介→ゲームの説明→ゲームの実践

