

第15回オレンジカフェ間宮を実施致しました。

今回は、認知症予防に重点を置いて、「コグニサイズ」という、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

踏み台での簡単な運動をしながら、しり取りをやっていただいたところ、普段の運動とは違って、みなさん盛り上がって参加していました。このような適度な刺激の積み重ねが、大切であると実感いたしました。

