

ほっとカフェあそか実績報告

令和3年10月8日

参加人数 13名

参加者の内訳

(男性0名 女性13名)

(黒野地域 13名 その他の市内 0名 市外 0名)

主な内容

認知症予防体操

介護相談会

当日の様子など

今日は認知症予防体操を行いました。2つから3つの事を同時に行うことで、脳の活性化を図る体操です。数字を数えながら手や足を動かしました。皆さん一生懸命に取り組まれ、動きを間違えることがあっても、気づいて、笑いあって、楽しんでいただく事にも繋がりました。

座ったまま行いましたが、集中して頭も神経も使ったため、途中には深呼吸を取り入れたり、歌を歌いながら肩たたきを行ったりいたしました。

「適度な運動もできて、みんなで話しながらのコーヒーはとても美味しいわ」と喜ばれる声もいただきました。

