

認知症予防へ頭の体操

大垣市でセミナー
計算や音読挑戦

大垣西濃信用金庫の認知症予防セミナーが16日、大垣市小野の市情報工房で開かれた。約100人の来場者は脳の仕組みや認知症の予防方法についての講話を聞いたほか、予防に効果的だとされる簡単な計算や音読を体験した。

脳の健康教室を推進しているKUMONグループの学習療法センター普及サポート部長橋口健さんが講演した。橋口さんは認知症予防には脳の血の巡りを良くすることが重要と説明。データを示した上で、簡単な計算をテンポよく解くことや文

脳の仕組みや認知症の予防法について紹介したセミナー。大垣市小野、市情報工房



字を声に出して読むことなどが有効と伝えた。

実際に来場者と一緒に声に出して足し算をしたり、短い文章を唱和したりして「頭と体の健康を保って、毎日生き生きと元気に過ごして」と呼びかけた。同金庫、同センター、フコクしんらい生命保険が共催した。
(宮本 寛)