



MOTOMACHI カフェ



5月9日(木)
ホワイトハウスにて
68回 MOTOMACHI カフェを
開催しました。



当法人の金枝由嗣ケアマネジャーより「脳トレと筋トレで認知症予防」と題し筋力アップの運動を交えた講義をしました。

サルコペニア(筋肉の衰え)・ロコモ(運動器の衰え)・フレイル(心身の衰え)はバランスの良い食事と適度な運動で予防する事が出来ます。それぞれは共通した原因があっても定義と種類がある為、セルフチェック法を試し、医師に相談する事が大切です。

早い時点での予防や対策で健康な身体を維持出来るように生活していきましょう。

次回は、令和6年6月6日(木)を予定しています。
ホームページ等でお知らせいたします。

今後も、感染対策を十分行った上で開催いたしますので、皆様のご参加をお待ちしております。