

2015年9月10日

医療講演会

加賀町会

9月7日、加賀町会ふるさと会館にて、名戸ヶ谷病院より2名の医師を招いて、医療講演会が催されました。テーマは、「**運動療法と認知症予防の食事**」でした。関心が高く70名余の方々が集まりました。

【**運動療法**】では、①3分の早歩きを入れたウォーキングの推奨 ②大腿後面のストレッチ ③認知症予防のための、尻取りをしながらステップを踏む運動 ④一分間うつ伏せになる

マッケンジー体操などが紹介されました。

【**認知症予防のための食事**】では、免疫力を高める食品群が面白い頭文字法で紹介されました。すなわち、「**マゴタチワヤサシイ**」です。（マ）は、豆、（ゴ）は、胡麻、（タ）は、玉子、（チ）は、チーズ、（ワ）は、わかめ、（ヤ）は、野菜、（サ）は、魚、（シ）は、椎茸、（イ）は、芋

等だそうです。

最後に、適切な運動をする。朝食は抜かない。一日10分の仮眠をとる。一日2回以上の歯磨き。野菜2、肉1のバランスのとれた食事をする。これらを励行することが、免疫力の向上につながると力説され、大変参考になりました。



加賀ふるさと会館 2階



マッケンジー体操