

1/24 生野区介護家族ゆとりの会

－認知症予防の 3E、草野先生(アエバ外科病院)のいいお話！

1/24 生野区介護家族ゆとりの会。当事者、家族、スタッフ 70 人が薨ホールで草野先生(アエバ外科病院)のお話を聞く。

認知症 462 万人、予防には 3E-Eating Exercise Emotion-食事、運動、感動。

脳細胞は減少と言われていたが違う、ネットワークが縮小、海馬と嗅覚は再生すると考えるのが主流。

脳の大きさと寿命は動物学的には比例。アセチルコリンが働かないとシナプスの回路が低下→認知症に。運動はニューロンを増やす。オメガ 3 脂肪酸(魚)を食べるのも効果あり。

最新の脳科学の知見と健康体操をおりませでの楽しい 1 時間半。

生野区に豊かな人材あり！ゆとりの会を支えていただける皆様に感謝です！今年もいい研修と施設選び方講座の出前相談、レスパイト旅行に取り組みます。

