

認知症予防などについて話す
加藤さん―豊橋商工会議所で



「計画力」など鍛えて

加藤さん語る認知症予防

豊橋L C 会
豊例

豊橋ライオンスクラ
ブ(久保田裕三会長)
の例会が18日、豊橋商
工会議所で開かれ、高
齢者介護事業に携わる
メンバーの予縁取締役
・加藤文江さんが認知
症予防などについて話
した。

加藤さんは「元気に
年をとるには、運動で
体を使い、考えること
で頭を使い、人に会う
ことで心を使ってほし

い」と呼び掛けた。

認知症予防については「認知症は急には始
まらない」として、体
験を記憶して思い出す
「エピソード記憶」、
二つ以上のことを同時
に行う際注意を振り分
ける「注意分割」、段
取りを考えて実行する
「計画力」の三つの機
能を鍛えることを訴え
た。

具体的には「日記、
家計簿をつける」「相
手の表情を見たりしな
がら会話する」「旅行
の計画を立てる」など
を挙げ、加藤さんは「囲
碁、将棋、マージャン
も計画力を鍛えるのに
いい」と述べた。

(中村晋也)