

認知症を 予防する食生活とは!?

第3回島内農業文庫講座 講演会



講師
水野尚子

松本大学健康栄養学科
助手／管理栄養士

(社会活動)長野県栄養士会副会長
(専門分野)スポーツ栄養、ライフステージ栄養管理、シニア世代・健康長寿を支える食事・栄養管理など



日常生活での食事・運動・睡眠や仲間とのコミュニケーションは、わたしたちが健康に楽しく生活する上で大切な基礎となるものです。

一方で、認知症にかかる人は年々増えていますが、「**食事に〇〇を取り入れる**」「**生活で〇〇を意識する**」など、今の生活を少し変えるだけで認知症予防に効果があると言われています。

今回は水野先生からお話を伺い、認知症予防について考えてみましょう。



☆日 時 9月27日(火) 午後2時から

☆会場 島内公民館 講堂

☆参加費 無料

申し込み

9月22日(木)

までに島内公民館へ



■問合せ先 島内公民館 (☎47-0264)