

～運動は治療になる～

発効日：令和2年12月1日

認知症を予防する

最近物忘れがある、思い出すのが難しい・・・など気になる事はありませんか？認知症の予防には、日頃から脳の健康状態を良い状態に保つこと、認知症で低下しやすい機能を鍛えておくことが大切です。具体的には、「適度な運動」。家事や趣味、社会活動などの「知的活動」。「十分な食事と睡眠」といったことが認知症の予防に良いとされています。週2から3回以上、30分以上運動をしましょう。認知症の予防を心がけることは、介護予防だけでなく、生活の質の向上にもつながります。街の景色を見ながらの散歩や、会話をしながらの運動、RACSでのトレーニングも効果的です。健康に未来を過ごすために始めてみませんか？

お問い合わせはコチラ

【RACS】080-6134-7761

【いいだ内科クリニック】0797-61-8767

年末年始のお知らせ

12/29 (火) 9:00～12:00
12/30 (月) ～1/3 (日) 休診
1/4 (月) 通常診療

RACSの
イベント

12/10 (木)
10:30～11:15
定員：5名
料金：¥2,000



『認知症を知る・
予防する』

12月のラックス運動教室

12/16 (水) 定員：10名

13:00～14:00

担当：飯田院長

らくヨガ 担当：堀江先生

毎週 (火) 定員：10名

13:30～14:30

受付・お電話にて前日までに
ご予約をお願いします



整骨施術 担当：林先生

第2・4 (土)

9:00～12:00

完全予約制

