

バーデン

カフェ

# BADEN Cafe

第11回 認知症カフェ

Open 10/23 PM  
(水) 2:00~3:00

場 所 老人保健施設サンバーデン  
参加費 無料（お茶お菓子付き）

テーマ

認知症について学ぼう

講師

吉澤 友里（支援相談員：認知症サポーター）  
石毛 駿太郎（作業療法士：認知症サポーター）

どなたでもご参加できますので、ぜひお気軽にお越しください。

# カフェのご案内

- ・ 本日のバーデンカフェについて



## 認知症基本法について

令和6年1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」（認知症基本法）について法律が新たに施行された背景を交えて説明しました。

## 認知症予防体操について

画面に表示された文字の色を答えながら、合図に合わせて左右の足を上げる体操を行いました。全身運動と認知課題を同時に行うことで、身体と脳の両面の機能改善・維持が期待できます。



# 内 容



認知症基本法についての説明を行いました。  
また、9月の認知症月間に美浜町内で行われた「認知症を知ろう展」「野間灯台オレンジ色ライトアップ」などの紹介をさせていただきました。  
認知症予防体操も体験していただきましたので、今後の認知症予防に役立ててほしいと思います。

# 喫茶の様子です



- 本日のメニューについて

## 「鬼まんじゅう」 管理栄養士より

サツマイモがおいしい季節は秋から冬です。  
また、サツマイモに含まれる食物繊維は認知機能低下の予防効果があります。



# 喫茶の様子です



喫茶を楽しみながら、みなさまから「勉強になった」「誘ってくれてよかった」とお声をいただきました。たくさんのご質問をいただきありがとうございました。

ご来場ありがとうございました



次回もお気軽にご来場ください。  
お待ちしております!(^^)!