

# かいた健康カフェ ぷらっと

10/21(金)

Open 13:30~15:00

11月は18日(金)に開催します

「かいた健康カフェぷらっと」は非営利社会事業で、厚生労働省の施策に基づいた飯塚市の補助事業です。

今月の催し： 医師による健康講話

「睡眠と認知症について」

講師

柴田みえこ内科・神経内科クリニック

院長 柴田 美恵子 医師

医療法人康和会 理事長

日本神経学会認定

神経内科専門医・指導医

日本認知症学会認定

認知症専門医・指導医



サービス付き高齢者向け住宅

「いこいの和泉」 食堂

## 送迎車 時刻表

ヘアサロン竹内 前	13:05
ローソン 飯塚口原店 前	13:10
サンシャインかいた 前	13:15
颯田支所	13:20

※ 集合場所には駐車できませんので、お車の方は直接会場にお越しください

参加費100円

(飲み物・菓子付き)



医療法人康和会

介護老人保健施設

和泉の澤

いずみのさわ

参加ご希望の方は

お電話でご連絡ください

☎ 09496-2-0700

10月は、認知症に関する講話です。

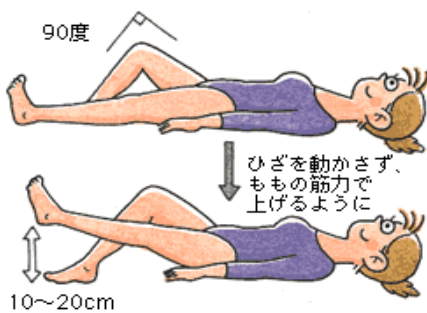
加齢にともなって睡眠が浅くなっていくのは自然なことです。睡眠の量や質がどう認知症に影響していくのか、日頃からこころがけておきたいことなど、専門医の立場からお話します。

9月	加齢と泌尿器のお話	医大名誉教授
10月	睡眠と認知症について	認知症専門医
11月	詐欺に気をつけよう ~最近の手口について	飯塚警察署
12月	運動不足と認知症	認知症専門医
1月	作って食べよう おいしい塩分控えめ料理	管理栄養士

※ テーマは変更になる場合があります

### ひざの周りの筋肉を強くする運動

※痛みがある時は行なわないでください。



横になって片足のひざを立てる。伸ばしている方の足を10~20センチ上げてゆっくり5数える。両足交互に10回繰り返す。



巻いたタオルをひざの下に入れて横になり、両足を真っすぐ伸ばす。ひざでタオルを床に押しつけるようにし、力を入れたままゆっくり5数えて力を抜く。これを10回繰り返す。



イスに座って、片足を伸ばした状態からゆっくり上にあげ、5数える。両足交互に10回繰り返す。



軽く曲げた両ひざの間にボールや座ぶとんをはさみ、力を入れてゆっくり5数える。これを10回繰り返す。ひざの内側が痛む場合は、ひざに当たらないようボールを太ももの方へずらす。

和泉の澤

ディサービス 赤坂

10名限定のディサービスです  
落ち着いた環境でゆったりと



「希望メニューの日」が好評!

体験利用 受付中

飯塚市赤坂859-1 (JR後藤寺線 下鴨生駅から徒歩5分)

☎ 0948-83-5151