

低栄養・認知症予防教室

現在、四人に一人が六五歳以上の高齢者と報告されています。健康寿命を延ばし、寝たきりや介護が必要になる期間をできる限り短くするためには、健康的な食事や規則正しい生活の実践が大切なため、低栄養・ロコモ・認知症予防を一つにした教室を実施しました。

全国二九二地区、三四七回実施し、七、八六四名が受講しました。



調理実習



ロコモ体操で転倒予防



低栄養・ロコモ・認知症予防をテーマに学習

