

第 4 回大森医師会パートナーズクラブ みんなでがんばる認知症予防カフェ

大森医師会奥田恵子管理栄養士より

「**五大栄養素**を 2～3 日に分けてでも必ず取り、認知症予防をしましょう！」と



～1 食分の量は…**手ばかり**で!～

1. 主食は**グー**、 2. 主菜(タンパク質)は**パー**、
3. 野菜は**両手**いっぱい、 4. デザートは**小さいグー**

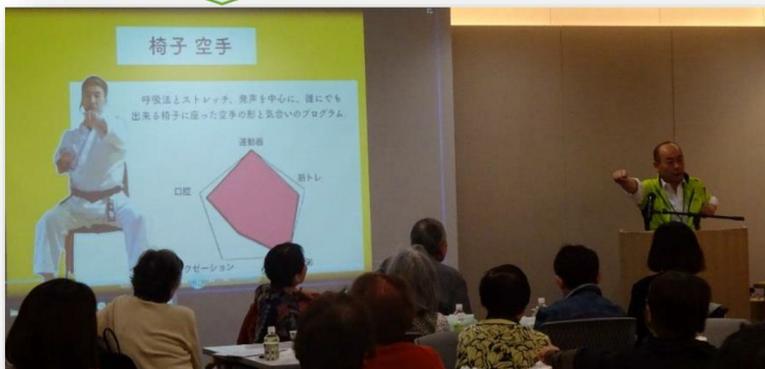


工藤千秋脳神経外科クリニック院長より

空手の「呼吸法とストレッチ」

～空手の形と気合いのプログラム～

- ・口腔 ・運動器 ・筋トレ ・リラクゼーション ・



当日のお弁当
「森の饗宴」
全栄養素が…

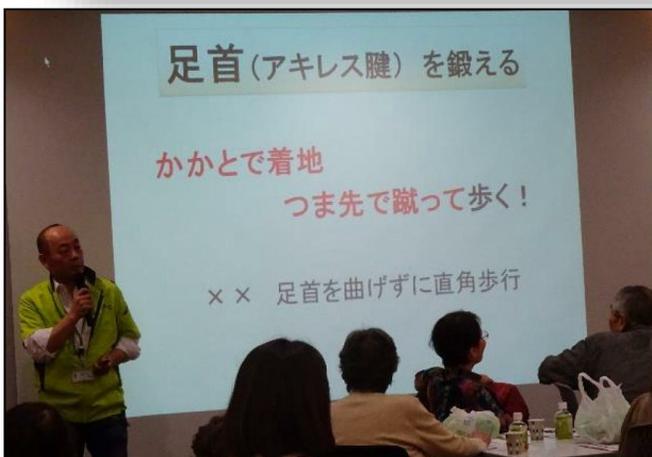


「ま」豆、「こ」ごま、「た」卵、「ち」乳製品、「に」肉、「わ」わかめ
「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけ(きのこ)、「い」芋

足首(アキレス腱)を鍛える

かかとで着地
つま先で蹴って歩く!

×× 足首を曲げずに直角歩行



～**アキレス腱**を鍛える～

かかとで着地、つま先で蹴って歩く!
～つまずかないために～

主催:大森医師会 (大森医師会館にて)

* 質問コーナーの「教えて! ○○先生!」
では、大森歯科医師会、大田薬剤師会の先生達が丁寧にお応え下さっていました。