

OPC 第9回 大森医師会パートナーズクラブ

皆でがんばる認知症予防カフェ

東京理学療法士協会 友清直樹大田区支部長、石塚亮平氏

平成31年2月9日(土)

13:00~15:30

新井宿出張所3階



食事の
適量は?

工藤医師より「はいっ、すぐ出来ますか?」
「裏返しになっていませんか?」

“ま・ご・た・ち・に・わ・や・さ・し・い”
すべて はいっている「特製弁当!」
(まめ、ゴマ、たまご、乳製品、肉、ワカメ、
やさしい、魚、椎茸(きのこ)、芋)



大豆製品の中のイソフラボン、抗酸化作用を持ち、コレステロール値の上昇を抑えるポリフェノールの1種です!

歩幅を広げて、少し早めに~!
「2つのことを同時に行くと
脳の血流量が増加します!」



テレビ朝日の取材
放映は後日!



認知症・心疾患・脳卒中
の予防には5,000歩、
7.5分以上歩きましょう!



レッツチャレンジ!
「片足立ち60秒」
15秒出来ない場合は、
転びやすいですから、
気をつけましょう!

