

3月29日（水曜日）午後、西村内科・神経内科クリニック院長の西村裕之先生による講座が文化センターで開催されました。会場は満員となり、皆さん熱心に先生の話に耳を傾けていました。

認知症はただの物忘れとは違います。認知症は早期治療、適切な対応で症状をやわらげることが出来るとのこと。バランスの良い食生活をし、適度に運動を行い、生活習慣病にならないよう心がけ、何ごとにも前向きに生活することを心がけましょう。



バランスの良い食事と
適度な運動を



物忘れにおける老化と認知症の違い

老化	認知症
食事に何を食べたか忘れる。	食したことを覚えていない。
約束の日時を忘れる。	約束したこと自体を覚えていない。
体験したことの一部分を忘れる。	体験したこと全体を覚えていない。
等	等

