

認知症講座や予防体操動画

のご案内です！

【東住吉オレンジチーム／中野地域包括支援センター】が認知症や介護予防のための動画を作成しました。スマホやパソコンなどで繰り返し視聴可能です。ご視聴ください。



ご視聴方法は？

①スマートフォンのカメラアプリで下の【QRコード】を読み取るとそれぞれの動画ページに繋がります。

* スマホによる動画視聴は**通信量により料金が増加する場合があります。**

②パソコンやインターネット接続が可能なスマートTVをお使いの場合、**youtubeアプリ**で「**中野地域包括**」と検索し該当動画を確認ください。

* 「**隆生福祉会**」のチャンネルの動画リストに全て掲載されています。

①認知症講座

疾患全般、予防や通院の必要性を説明します。

<https://youtu.be/AyPLXpEx3tE>



②認知症予防体操

脳を刺激するデュアルタスク体操の紹介です。

<https://youtu.be/hMDP2iWQ5WQ>



③腰痛予防体操

腰痛の原因と座ってできる予防体操の紹介です。

<https://youtu.be/WqMzRopEDpc>



④膝痛予防体操

膝痛の原因と座ってできる予防体操の紹介です。

<https://youtu.be/hDw3J9swd7k>



問い合わせ：東住吉北地域包括 (TEL06-6719-7100)