

川口地区心の健康講座 開催のご報告

3/16(木)八王子市川口やまゆり館にて八王子高齢者
あんしん相談センター川口(地域包括支援センター)と
八王子社会福祉協議会ボランティアセンターの協力
のもと、今年度2回目となる公開講座を実施し、前回より
多い47名ご参加いただきました。



前回アンケートでの要望に基づき、当院薬剤師・寺田より
「よい睡眠へのヒント」として睡眠のメカニズムやよい睡眠の
為の生活習慣について、当院管理栄養士・高橋より「食事と
こころの関わり」として栄養摂取と精神症状の関連性やロコ
モティブシンドローム(運動機能低下)による介護や認知症
予防のための栄養摂取などの講演を致しました。

今後も地域住民の皆様のこころとからだの健康に役立つ講座開催
を継続し、地域とのつながりを深めていきたいと考えています。
次回もぜひ足をお運びください。