

五日市町上河内にありますデイサービスなかごうさんで、3ヶ月に1回第3土曜日の午後2時～午後3時半になかごうサロンが開催されています。

9月21日（土）に 和光整形外科スポーツクリニックの理学療法士 佐藤 誠亮さんが講師で“浮き趾（ゆび）”についてのお話を分かりやすくしていただきました。浮き趾が、ふらつきや転倒の原因になることを知り、改善のためのストレッチやトレーニング方法を教わり、参加者の皆さんと一緒に楽しく行いました。そのあとも質疑応答やお茶を飲みながら語り合う時間を過ごしました。

12月21日（土）は 三和地域包括支援センター職員が“フレイルとその予防”についてのお話を計画しています。

令和7年3月15日（土）は 特別養護老人ホーム石内慈光園の管理栄養士の 小笠原 直子さんを講師に“栄養”のお話を計画しています。



和光整形外科クリニック 佐藤さんのお話

[広島市内の認知症カフェ一覧はこちらをご覧ください](#)