

ありよしセミナー

No.2 今日、認知症にも関係する脳の海馬機能についてお話しします。

新しい知識は、まず、エピソード記憶の形成や想起【短期記憶】に重要な脳領域へ入ります。そして、海馬機能から大脳新皮質へ転送され、「記憶」が固定化=長期記憶へ変わっていきます。

実は認知症症状が出ている患者様に海馬機能へアプローチすることにより認知症が劇的に改善するというケースがあります。皆様も認知症予防に、海馬機能を鍛えてみてはいかがでしょうか。

●新しい挑戦をしてみる【いつもと違う事】

難しく考えないでください。職場やスーパーなどパターン化した日常の道を変更してみる。それだけでもOK!非日常の行動で、脳が刺激されて、海馬機能が活発化するのです。

シリーズのお楽しみ。簡単にできる予防法をお教えしましょう。

無料カウンセリングをさせていただきます。(一回目のみ)。

なお、訪問講師の依頼もお受けしています。(北河内地域のみ)。お気軽にお問い合わせください。



認知症改善講師 ありよし えり

ラインで登録受付中

LINE@ :@eri39で検索

もしくは ☎080-3138-1346

カウンセリングなどで電話に出られないことが多いので、ショートメッセージをどうぞ!その後3日以内に連絡いたします。

認知症改善の為にいろんな視点からお伝えします。

《脳機能心理学等》みなさまの質問等も受け付けております。

