

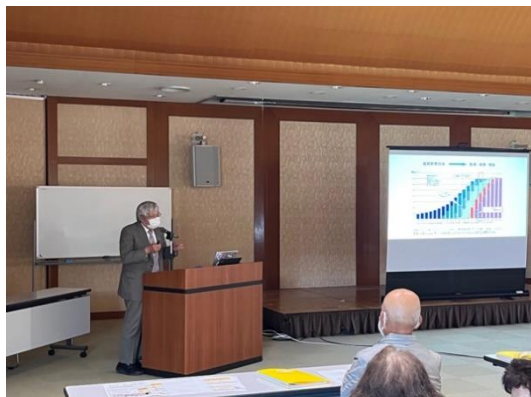
外池 光雄

「環びわ湖大学・地域コンソーシアム in 八日市」での『匂いと認知症』の講演

2022年11月5日（土）

滋賀県東近江市商工会議所にて

<講演風景>



講演では外池より「香り・匂いと認知症」というテーマで話をしました。講義中には実際に精油の香りを嗅いでもらう時間も設けながら、楽しみながら香り・匂いの話を聞いて頂きました。

また、香り・匂いを日常生活の中に取り入れることで認知機能の予防につながることを提案をさせていただきました。（朝にはラベンダーやレモンなどの爽やかな香り、就寝前にはオレンジといった落ち着ける香りを嗅ぐのが良いなどの提案例）