

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

簡単エクササイズ紹介 第5回

『知って得するリハビリ知識』、第5回は「認知症予防のトレーニング」です。認知症患者さんは年々増加傾向にあり、社会問題とも言われ、関心がある方も多いと思います。テレビ等でも認知症の予防法は盛んに取り上げられていると思いますが、ここでは**認知症と運動の関連性**について述べたいと思います。

認知症予防に運動が有効であることは、科学的な根拠が示されるようになってきました。反対に、運動不足が認知症の超重要な危険因子であると言われていています。では、どのような運動が有効なのか？ですが、**有酸素運動**や**二十課題運動**が良いとされています。まず有酸素運動ですが、有酸素運動によって全身の血流循環が促進され、脳内の血流量もアップすることで脳が活性化される、と言われていています。

次に二十課題運動ですが、これは「〇〇しながら、△△をする」というように、**二つ以上の事を同時に行なう**ことを言います。デュアルタスクトレーニングやコグニサイズとも呼ばれます。

それでは以下の課題にチャレンジしてみましょう！

- 難易度★ (座って) 足踏みをしながら、今日と明後日の日付を曜日も含めて言う。
- 難易度★★ (座って) 足踏みをしながら、野菜を10個言う。
- 難易度★★★ 散歩をしながら、100から7を順に引いていく。

いかがですか？ただ今日と明後日の日付を言うことは簡単でも、足踏みをしながらとなると難しくなると思います。

難易度★★★は有酸素運動と二十課題を組み合わせた内容ですね。

どの年代の方でも意外と難しいかもしれません (職員の牧は途中からお菓子になっています・・・)。

ご家族さまも是非チャレンジしてみてください！

次回は「尿失禁予防のトレーニング」です。お楽しみに！

野菜は玉ねぎ、にんじん、チョコレート、クッキー・・・？



今後の行事・イベント情報

3月の行事 雑祭りイベント (特別ゲーム)

3月6日 (月)

～

3月10日 (金)

雑祭りと言えば女性に関わる行事ですが・・・今年には男性の方にも参加していただきます！！雑祭り特別ゲームを予定しています。ポイント大量獲得のチャンスですので

頑張ってください！

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	△	○	△	○



お楽しみに☆

○: 空き有り △: 若干名のみ