

高齢者支援センター

認知症予防のための運動①

認知症の予防は、普段の生活や睡眠、適度な運動など健康的な生活を心掛けることが必要です。

今回は、国立長寿医療研究センターが開発した運動プログラム「コグニサイズ」を紹介します。

このコグニサイズは、認知機能が低下した状態から記憶力を向上させることができます。

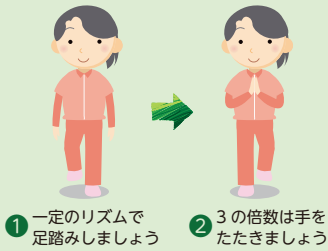
「コグニサイズ」実施10か条

- ① 無理はしないで徐々に行う
- ② ストレッチしてから開始する
- ③ 水分を補給する
- ④ 痛みが起きたら休息を取る
- ⑤ トレーニング中の転倒に注意する
- ⑥ 少しの時間でもできるだけ毎日行う
- ⑦ 「ややきつい」と感じるくらいの運動が効果的
- ⑧ 慣れてきたら別のコグニサイズの運動にする
- ⑨ トレーニング内容は筋トレなど複数の種目を行う
- ⑩ 継続がもっとも大切



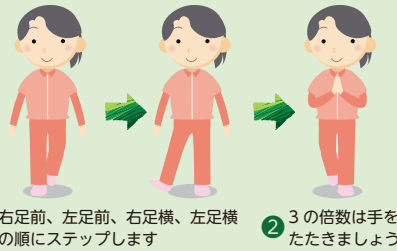
コグニサイズ

足踏み



- ① 一定のリズムで足踏みしましょう
- ② 3の倍数は手をたたきましょう

マルチステップ



- ① 右足前、左足前、右足横、左足横の順にステップします
- ② 3の倍数は手をたたきましょう

コグニサイズは運動と認知トレーニングを組み合わせた新しい運動方法です。具体的には、足踏みやステップをしながら計算をします。まずは「3」の倍数からはじめましょう。数をかぞえながらステップしますが、「3」の倍数のステップ時には、数をかぞえるのではなく、手を叩くようにしてください。慣れてきたらステップを速く、または大きくしたり、左足からステップをはじめただけで難しくなりますので挑戦してみましょう。

問合せ

* 田原市社協高齢者支援センター
☎ 45局3611

就労移行支援事業所

活動メニュー紹介⑨ パート9

「就職者2名決定」

就労移行支援事業所は、障害のある方の働くことを支援しています。

この度、当事業所利用者2名が企業へ就職しました。

就職はゴールではなくスタートです。働くことを通じて、本人の人生が豊かになるように、そして就職後も長く働けるように支援を継続していきます。

「企業見学」

将来の「就労」を目指す準備のため、障害のある方が企業で働いている様子を見学する「企業見学」を行いました。

市内のホテルでは、ベトナムキングや衣類のランドリー、部屋の清掃などを見学しました。次のお客様が見える前に部屋を整える必要があるため、短時間で手際よく進めなければいけません。ベトナムキングでは二人で息を合わせて丁寧に行う必要があります。

観葉植物園では、観葉植物の出荷作業や生産工程の様子、植物の手入れ方法などを見学しました。

出荷作業では、流れ作業の中で自分の担当があり、皆で協力し完成品を作り上げていく大切さを学びました。

企業では、少しの配慮と工夫で、他の社員の皆さんと一緒に働くことが実現出来ています。

今後も「働くため」に必要なことを身につけ、企業の一員になれるよう日々訓練していきたいと思っております。



企業見学の様子

問合せ

* 田原市社協就労移行支援事業所
☎ 27局6311
☎ 22局7788