

物忘れ予防の方法

みなさん！最近、物忘れが気になってませんか？軽度の認知症は、頭と体を同時に使う事で改善することができます！これは【コグニサイズ】というもので、今回は、その方法を紹介します。

☆内容

歩行や足踏みをしながら、計算やしりと、歌を歌うなどの課題を行う事で、体と頭を同時に使う事になり、認知機能の低下を予防できます。

☆強度・頻度

週3回程度の習慣をつけ、少し息が上がる程度の運動がバランスが良いです。

みなさんもぜひ、自宅でのコグニサイズを実施してみてください！



理学療法士
石井・中村



曜日対抗運動会

チームごとで一致団結！！それぞれが全力を尽くし大盛況の運動会となりました。

- ・3種投げ
- ・大玉小玉送り
- ・バトンリレー
- ・玉入れ



『みんなで集まって競うのも楽しい』

『得点が伸びなかったのが悔しい』

皆さん挑戦する姿勢が輝いていました。



金曜日チーム
30点で優勝！！

紙芝居

読書の秋にちなんで本格的に舞台を使用し行いました。

むか～し、むかし！！



引き込まれちゃう

懐かしいな～

昔は飴をもらいたくて聞きに行ったそうです。生き生きとした表情で真剣に物語の世界に引き込まれていました。物語を聞いて昔の事を思い出したり、利用者同士で交流が生まれたり脳を刺激する意欲的な活動にもつながりました。



編集後記

朝晩だいぶ寒くなりましたね。今年も、あとわずかとなりました。年末に向けて慌ただしい時期になりますが、体調を崩さず過ごしたいですね。

介護福祉士 桜井

通所リハビリ

令和7年12月

レクリエーション予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
年賀状作り					
生け花					
8	9	10	11	12	13
年賀状作り					
	生け花				
15	16	17	18	19	20
紙芝居制作					
生け花		ヨガ教室		ダンス	
22 冬至	23	24	25	26	27
カラオケ					
29	生け花				
30		31 大晦日			
カラオケ		紅白歌合戦		師走	
生け花					