

オレンジ新聞

第10号

発行
川口脳神経外科
リハビリクリニック

「コグニサイズ」に皆でチャレンジ

家でも出来る認知症予防体操

家族へのサポートも大切なこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。

家族へのサポートも大切なこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。

家族へのサポートも大切なこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。家族の役割は、必要な場を担うこと。

認知症予防体操は、誰でも出来る。認知症予防体操は、誰でも出来る。認知症予防体操は、誰でも出来る。

認知症予防体操は、誰でも出来る。認知症予防体操は、誰でも出来る。認知症予防体操は、誰でも出来る。

身体と頭を同時に動かそう

実際にやってみると、思ったよりも簡単です。実際にやってみると、思ったよりも簡単です。

当院スタッフ紹介

中川さん (作業療法士) 私の好きなもの 食べ歩き 野球、ラグビー 得意なこと 安全運転、たこやき作り



STEP 3 コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横にステップ

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

大きく動かす

1 右横に大きくステップする。

自分側から見た足の動き

2 右足を元に戻す。

大きく動かす

3 左横に大きくステップして、拍手する。

4 左足を元に戻す。ここまでが1セット。

出典：「国立長寿医療センター」HP

カフェは毎月第3水曜日14:00~15:30 次回は令和2年2月19日 プログラムは当院スタッフによる「みんなで脳トレ！」です

編集後記

認知症予防体操は、誰でも出来る。認知症予防体操は、誰でも出来る。認知症予防体操は、誰でも出来る。

認知症予防体操は、誰でも出来る。認知症予防体操は、誰でも出来る。認知症予防体操は、誰でも出来る。

お家でリハビリしてみませんか？

当院では理学療法士や作業療法士がご自宅へ訪問し、1人ひとりの生活に応じたリハビリプログラムを立て、住み慣れた地域で心身の機能改善だけでなく、充実した生活が送れるように様々な観点から生活の安心と快適を援助します。

詳しくは下記までお問い合わせください
TEL:072-835-1010
川口脳神経外科リハビリクリニック
担当：ひらた・ちばな