第⑪号　　令和二年2月

オレンジ新聞

第⑪号
発行
川口脳神経外科
リハビリクリニック

「脳トレ」で頭をつかいましょう

みんなでやるとより楽しい

今月も新聞を手に取っていただきありがとうございます。例年ほど冷え込む日が少ない2月ですね。3月になれば春もすぐです。

さて今月のカフェでは脳トレのプログラムでした。連想ゲームや間違い探しなどを盛り上がりでした。

脳トレは計算や漢字の書き取りなど様々ありますが、勉強とは違うので内容は易しいものでもどんな種類であっても楽しんで取り組めるものがオススメです。そのほうが長続きもしやすいでしょう。

簡単なことでも大丈夫

今回のカフェのように集団で行うとコミュニケーションを取る機会にもなりますね。今はテレビゲームやパソコンでも脳トレができるものがたくさん。ご自身にあったものを見つけて積極的に頭を使うようにしましょう。写真はパソコンで行う脳トレです。（「高次の機能バランサー」）

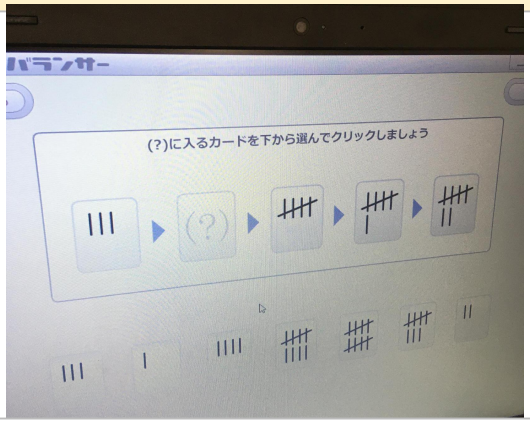
認知機能の低下を予防する。と聞けば、脳トレなど頭を使う活動を思い浮かぶのではないでしょうか？もちろん、それも重要なことです。

頭を使うだけでいいの？

上手にできることが上手にできるようになるよりも、様々な種類の頭を使う活動に取り組むことの方がより効果的です。加えて食事に気を使ったり、外に出て陽の光を浴びたり、日常的な活動も大切にしてください。面倒くさいなと思うこともサボらずやり遂げましょう！

当院スタッフ紹介
橋崎さん
（理学療法士）
私のすきなもの
食べ歩き、お肉
はまってること
freecycle
（音楽に合わせて
全力でこぎます）

開発・販売　レデックス株式会社



次回は3月のカフェは、新型コロナウィルスの影響を考慮し
お休みさせていただきます。
今後の予定は次号やクリニックホームページをご確認ください。

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

編集後記

介護施設などでリズムに合わせて太鼓を叩くゲームをしているのを見たことがあります。子供だけでなく色んな年代の人が楽しめるものになりましたね（川村）