



豊田ほつとがん じゅわじゅわ通信

NO.170号

平成27年9月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ
(Tel.36-3003)発行

手作り小物の販売を始めます！



じゅわじゅわ通信7月号で手作り品販売の募集をしたところ、ご応募いただき、手作り小物の販売をすることになりました。フロントにて販売をしていますので、是非一度足を運んでください。また、随時募集していますので、ご応募お待ちしております！



「ポーチ」「グラニーバッグ」他
※販売価格：300円～2,500円

中日新聞社発行の「在宅介護&高齢者ホーム 2015～2016」に「豊田ほつとがん有料老人ホーム」が紹介されました。一度ご覧ください！↓

おしらせ

健康講座

講座日：9/25(金)
受付開始：9/18(金)

講座日：10/23(金)
受付開始：10/16(金)

フリーマーケット開催日
9/22(火)・25(金)

中日新聞社

名古屋・愛知・岐阜・三重の最新情報

知って安心！東海の介護&ホーム最新ガイド

正しく知る 認知症

元気な処方箋

介護のお金

2015→2016

高齢者ホーム

在宅介護 & 高齢者ホーム

362

のすべて

920円

コグニサイズ

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

★一人でもできる『コグニステップ』

身一つあればできるコグニサイズとして、『コグニステップ』があります。



- 1 両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ
- 2 「1」と数えながら右足を右足に大きく開く
- 3 「2」と数えながら、1の状態にもどる
- 4 「3」の代わりに手を叩き、左足を左横に大きく開く

このあと、4 → 5 → 手を叩く → 7 → 8 → 手を叩く…と続けます。難易度を上げるなら、「手を叩く倍数の数を変える」、「30 から逆に数える」といった方法があります。

★パートナーと協力しながら『コグニウォーキング』

コグニウォーキングは、ウォーキングしながらしりとりを行うというもの。



行う上で、気をつけたいポイントは下記の点です。

- ・上半身を起こし、視線は前を向く
- ・おなかに力を入れ、腹筋を意識する
- ・手をしっかり後ろに振りながら歩く

・いつもより大股で

歩く

- ・しっかり蹴りだし、かかとから足をおろす

一人でやるなら、「俳句を考える」「100 から 7 ずつひいていく」「ナンバープレートの数字を覚える」というやり方もありますね。

★みんなで盛り上がる『コグニステップ』

認知症予防教室や地域の集会など、複数人で集まる機会があるなら、『コグニステップ』がおすすめです。



5人や3人といったグループで輪になって、みんなで昇降台に登ったり降りたりしながら、

- ・順番に一人ずつ数を声に出して数え、「4」の倍数で手を叩く
 - ・順番にしりとりをして、前の人が出した単語を覚える
- といった方法です。