

クリスマスツリー作り



あし
葦だより
No67. 平成30年1月
TEL 0776-77-2242
福井県あわら市二面2丁目211番地



正月飾り作り



明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願い致します。

先月に引き続き、作品作りをたくさんしていただきました。壁に大きいクリスマスツリーを2つ作り、小さいクリスマスツリーを皆さんに持って帰っていただきました。小さいツリーは、松ぼっくりに色塗りやビーズ、ラメを飾り付けしています。

クリスマスケーキも食べました。飾り付けをしていただきましたが、皆さん飾るのも食べるのも早く写真を撮る間がありませんでした(汗)

「コグニサイズで認知症を予防しよう！」

みなさん、こんにちは！

みなさんは年齢が進むにつれて「物忘れが多くなってきた」「次なにをするんだっけかな？」ということが増えていませんか？あしのさとのみなさんの様子を見てみると、「数を数えながら運動をする」「会話をしながら塗り絵をする」など、2つのことを同時にするということが、上手にできていない方が増えていきます。

今回は、認知症予防対策として、**コグニサイズ**を紹介したいと思います。

コグニサイズとは、**コグニション(認知)**と**エクササイズ(運動)**を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させる目的があります。

要は、頭と体を使って運動しましょう！ってことですね(*'▽')

「コグニサイズ実践」

○ステップ運動（姿勢は立つ、座るどちらでも良いです）

レッスン1

しっかり考えながら1から順に数を数え、「3」の倍数で手をたたきます。



レッスン2(ステップを覚える)

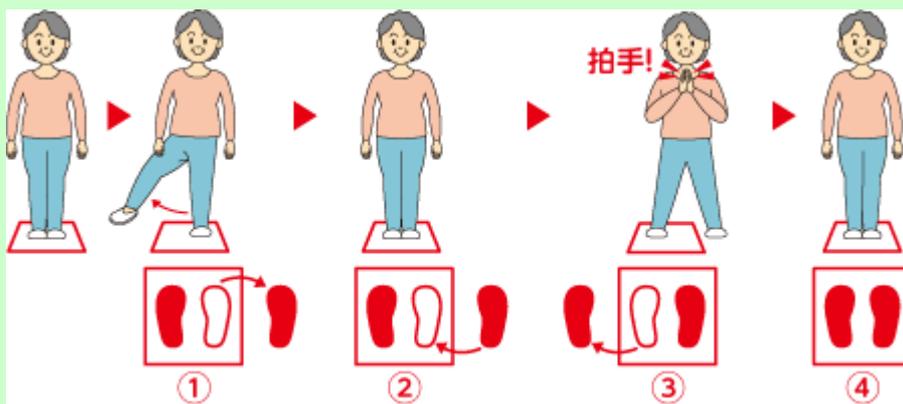
- ① 右足を右へ出す
- ② 右足を戻す
- ③ 左足を左へ出す
- ④ 左足を戻す



レッスン3(レッスン1+レッスン2)

レッスン2のステップをしながら、「3」の倍数で手をたたきます。

1から順に数えますが、最初は1～30ぐらいから始め、自分のペースに合わせて1～60、1～100と徐々に増やしてください。



○レッスン3が難しい方は、その場で足踏みをしながらか、「3」の倍数で手をたたいてみてください。

○レッスン3に慣れた方は、手をたたく倍数や数の数え方(逆から数える)を変えるなど、工夫してみてください。

○他の運動として、歩きながら計算、しりとりをするというも良い運動になります。(コグニウォーク)

普段からなんとなく行動するのではなく、頭を使いながら何かをする、ということ意識できると良いですね！

※コグニサイズだけで認知症予防ができるわけではないので、普段の食生活や睡眠、運動など健康的な生活を送るよう気をつけてください！