



読者の窓/Kさん
傘を再利用して作った鞆



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑
朝霞市青葉台1-10-32 / ☎ 048-450-0855

コグニサイズですっきりいきいき☆脳を活性化！

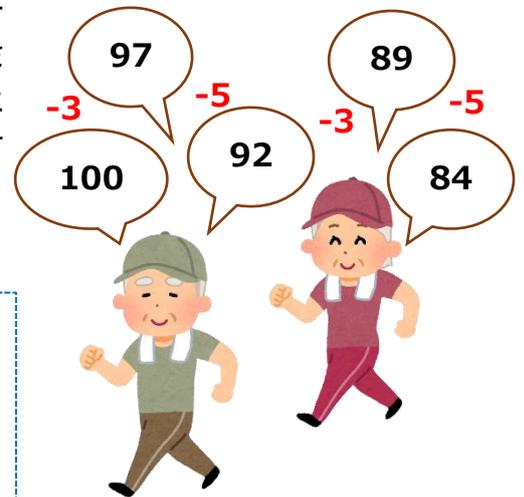
運動は生活習慣病予防にとっても大切ですが、認知症予防にも効果的であることは、様々な研究から既に明らかになっています。さらに、運動だけでなく、他の課題を組み合わせることにより、認知症予防への効果が増すとされています。

コグニサイズとは『歩きながら4の倍数で拍手』『一人じゃんけんで、必ず右手が勝つ』など、運動+課題の組み合わせにより脳の活性化を図り、認知症予防を目的とする取組の総称で、国立長寿医療研究センターが生み出した造語です。脳トレと似ていますが、全身運動であることが前提となります。

ひとりでもできるメニュー（参考：健康長寿ネット）

- ① **コグニステップ** 両足で立つ⇒1で右足を右横に出す⇒2で右足をもとに戻す⇒3で左足を左横に出す⇒左足をもとに戻すステップを繰り返しながら、「3の倍数」の時だけ拍手をします。30位まで数えてやってみましょう。慣れてきたら、他の数字の倍数などにも挑戦してみましょう。足の出し方を前や後ろに変えても良いです（転倒に注意）。
- ② **コグニウォーク** 大股で歩きながら、しりとりや計算を行います。

100から3の引き算と5の引き算を交互にしながら歩いてみましょう！



★運動時の注意点

無理はしないようにしましょう。痛みがある時は休息を取りましょう。コグニサイズは歩いたりステップを踏んだりするため、転倒に注意しましょう。短時間でも、できるだけ毎日根気よく続けましょう。



昨年、彩訪問看護リハビリステーション朝霞より講師をお招きし、コグニサイズの体験講座を開催しました。初体験の参加者が多く、コグニサイズへの関心の高さを感じました。体験のほか、適正な強度で運動するための心拍数の計測方法などの座学も行いました。（R5.10.23中央公民館・コミュニティセンターにて。受講者数36名）





地域包括支援センター朝光苑主催！



は

っ

ら

っ

散

歩

オレンジカフェ in 膝折市民センター

認知症の方が安心して参加できる雰囲気づくりを心掛けています。地域の方と気兼ねなく、和気あいあいと過ごせる場所になることを目標に運営しています。決まったメニューはなく、体操したり、合唱したり、オカリナ演奏を聴いたり、昭和レトロを振り返ったりとその時々で皆さんが楽しめることに取り組んでいます。

今年度から飲み物とお菓子の提供を再開しました。ご興味のある方はぜひお立ち寄りください。

※参加費100円です。



膝折市民センター シルバーサロン
(膝折町1-7-40)

毎月第2木曜日(8月お休み)13時30分~15時
事前の申込みは不要・途中入退室OKです！

自転車用のヘルメットを着用しています！

令和5年4月1日から、自転車利用者にヘルメット着用の努力義務が課せられました。私たち地域包括支援センターの職員もヘルメットを着用し、地域を回っています。



新職員 紹介

社会福祉士
として配属！



令和6年4月1日より地域包括支援センターに配属されました。入居サービス⇒ショートステイ⇒デイサービスでの勤務を経てからの異動となります。朝光苑歴は長いですが、新人として改めてのスタート、これまでの経験を活かしつつ頑張ります！【趣味:食べ歩き】

♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ www.choukouen.com/
(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のインスタグラム www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/

