

～鶴川サナトリウム病院とのコラボ企画 第4弾～



第4回



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

鶴川サナトリウム病院 楽しく認知症予防

脳トレエクササイズ



体を動かしつつ計算する、など2つ以上の単純な動作を同時に行なうことを「二重課題」と言いますが、二重課題は脳の活性化を回り、認知機能の低下を予防するといわれています。重要なのは、うまくやることではなく、失敗を重ねたり、慣れない動きで脳に常に新しい刺激を与えること。「間違っって盛り上がる」コミュニケーションも認知症予防の大切な要素となりますので、楽しみながらやってみましょう!

ゆびさし時計



同じプログラムを続けて「慣れてできる」ようになっても意味がありません。間違えて頭が混乱していることを、むしろ楽しんでやるのがポイントです!

1 基本編



ペアの人は「〇時〇分」と言って指示を出し、やる人は指示された時間を言いながら時、分を片手ずつ動作をします

2 チャレンジ編



ペアの人は「〇時の〇分前(後)」と言って指示を出し、やる人は指示された時刻を言いながら両手で動作をします



3でストップ



1 基本編



数字を3ずつ区切って言いながら、その場で足踏みをし、区切った所で片足で立ちます

2 チャレンジ編



ひらがなを3ずつ区切って言いながら、その場で足踏みをし、区切った所で片足で立ちます

認知症は早期受診が大切です IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会 鶴川サナトリウム病院 ☎0120-735-2222

発行

町田市南第1高齢者支援センター 担当エリア:南町田・鶴間・小川・つくし野・南つくし野

住所:町田市南町田 5-16-1 電話:042-796-2789

小川あんしん相談室

住所:町田市小川 6-1-11 電話:042-850-6234 → 042-812-2127

開所時間:月曜日～土曜日 8:30～17:00 (日祝休日・12/29～1/3を除く)

総合福祉ホーム芙蓉園のホームページでも地域の皆様向けの情報を発信しております。

ぜひご一読下さい。 <https://fuyouen.jp>

編集:板垣・亀田・増田

