



お1人お1人興味を持たれている事、得意な事、叶えたい生活は違います。私たち専門職はそれぞれのニーズを知り『支援する目的』を常に考えプログラムをご提供しています。

頭と体を同時に動かす「コグニサイズ」

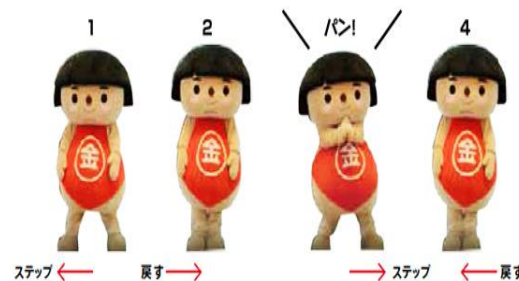
先月より始まった認知低下予防の集団体操『コグニサイズ～体と頭を同時に動かせる～』です。コグニサイズとは、運動で体の健康を促すと同時に脳の活動を活発にする（計算やしりとり等）機会を増やし認知症の発症を遅らせるという目的で行っています。運動の内容は様々ありますが、今回は下記の2種類をご紹介します。

- ① 円になり座る
- ② 腕を振る
- ③ 足踏みしながら数を数える
- ④ 奇数に当たった方は手を1回たたく

『あなたがたどこさ』の歌に合わせて「さ」の時に【手を叩く・足を前に伸ばす】など他の動きを頭で考えながら身体も同時に動かす運動を行っています。みなさんこの運動を行う時は笑顔で行われています。他の動きを利用者様から案をいただき行う日もあります。



など数種類の内容を日替わりで実施しております。コグニサイズの運動は上手になることが目的ではありません。間違えることが脳への刺激になり活性に繋がる為、間違えて笑って試行錯誤しながら楽しんで実施しております。



体を動かし寒さを吹き飛ばそう～



寒くなると外に出たくない、動きたくない、そんな事はありませんか？
筋肉、関節が硬くなり体が硬い状態だと基礎代謝の低下や血行不良になりがちです。

体の柔軟性を高める事は代謝を高め、筋力が付きやすくなり、**血行の改善効果もバランスの向上も期待 Up!!**

うたしでは小グループ運動で柔軟性をつけ『転ばない』体づくりに取り組んでおります。

①まずは前屈して体の硬さ確認してみましょう



②猫座になりがちです

しっかり背筋を伸ばし胸を張りましょう



④20分の運動で床につくようになりました



③足先もゆっくり回し血行を良くします



←ホームページはコチラ
<http://www.utashi-day.com>
フェイスブックはコチラ→



※ホームページやフェイスブックからもうたしの情報を配信しております。ぜひご覧ください。