

特別企画

「まきば」の認知症予防

コグニサイズ and 健康体操

シルバホーム「まきば」では認知症予防として「コグニサイズ」※を「まきば」行事、そして、介護保険契約者様向けのアクティビティとして取り組んでいます。

※「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。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせてcognicise（コグニサイズ）と言います。Cognitionは脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題が該当し、Exerciseは各種の運動課題が該当します。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなど、多様な類似語があります。コグニサイズは、これらを含んだ総称としています。（出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターより）



「まきば」の機能訓練指導員も、いち早く認知症予防体操の必要性に気づき、国立長寿医療研究センターが行なった、「コグニサイズ実践者研修」を受講し、研修を修了して来ました。

今では、「まきば」の行事の中で「コグニサイズ」は、礼拝や聖書の集いに次ぐ参加者の多い行事となっています。多少できなくても、体を動かし、頭で考えるだけでも、脳が活性化しますし、たくさんの方々と大声で笑い、カウントを取りながら取り組まれている姿は、とても楽しそうです。

これからも「まきば」では、いつまでもお元気で、また、認知症の発症を遅らせ、なるべく介護を受ける時間を短くするために、介護予防への取り組みをしてまいります。

リズムに合わせて  
行きますよ～

ボールを使い、リズムに合わせて指導員が言う方向へ回したり、決まった言葉や数字の時にも逆方向へと、頭の中は大パニック！これがまた楽しいんです。



健康体操

「健康体操」では、呼吸法やツボを用いて、皆様の体調変化に対応した体操を行っています。



はいっ  
腕をゆ～っくり  
下ろしましょう



最近では、入居者様の悩み相談も受け付けています。この回は、低気圧（気候変動）に負けない！と題して、耳鳴りやめまい、気分転換、口が渇く、慢性疲労を軽減するためのツボ等の話を熱心に聞いておられました。