

サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2015.11月号

コグニサイズって、ご存知ですか？

認知症の予防に役立つ運動として、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した「コグニサイズ」が注目されていることをご存知ですか？コグニサイズとはコグニッション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、ウォーキングなどの運動をしながら簡単な計算やしりとりなど、頭の体操を行うのが特徴です。今月号はコグニサイズの運動のやり方をご紹介します。

STEP 1
コグニッション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2
エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
(①～④を繰り返します)
リズムよくステップします



STEP 3
**コグニサイズ
コグニステップ**

運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

**右横・左横に
ステップ**
※1～4を1セットとして、
約10分間繰り返す。

両足をそろえ、
背筋を伸ばして
立つ。

大きく
動かす

1 右横に大きく
ステップする。

自分側
自分側から見た足の動き
※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

拍手!

2 右足を
元に戻す。

大きく
動かす

3 左横に大きく
ステップして、
拍手する。

4 左足を元に戻す。
ここまでが1セット



※「認知症予防へ向けた運動コグニサイズ」国立長寿医療研究センターHPより引用

機能訓練に基づくレクリエーション

サバティ秦野中井店では、レクリエーションを毎日開催しています。その意図としては、ただ楽しむことだけではなく、体を使ってあらゆる筋肉などを動かすことで機能訓練にもなっています。

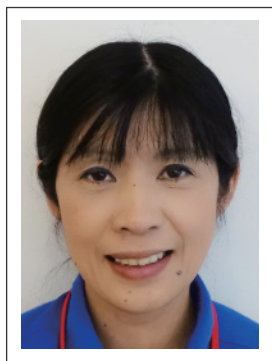
例えば、玉入れゲームやボールで的を狙って点数を競ったりします。毎日内容は違いますが、必ず機能訓練に基づいたレクリエーションを行っています。

レクリエーションに機能訓練を取り入れることで、普段はきついと思われる動作も楽に感じられスムーズに出来たりするんです。

この考え方はサバティにとって非常に大切なことなので、みなさんには半強制的に行っていただいています(笑)。
にも関わらず、みなさん楽しんで参加されています。楽しさって大切ですね。



スタッフ紹介



長田美恵子

ご利用者の一生懸命な姿に魅せられ、入社して4ヶ月が経ちました。毎日、「おはようございます!」という大きく元気な声と共に、笑顔であふれるサバティの1日が始まります。毎日が勉強で新しい発見があり、いつもご利用者様から教えていただいたり、助けていただいたり、充実した日々を送ることができています。体が元気になると心も元気になるということを目で見て感激しています。これからも色々な出会いを通じ、自分を磨き人として成長できるように頑張りたいと思います。



加藤輝美

皆さん初めまして! 8月よりサバティで勤務しております、加藤輝美と申します。入社して3ヶ月が経ちましたが、悪戦苦闘の日々が続いております(><)。今はご利用者の体力作りと、サバティでの業務を円滑に行えるよう勉強中です。挫折しそうな時もありますが、先輩方の励ましや何よりご利用者の温かい笑顔とお声掛けに癒され頑張っております。今後も日々の勉強が課題の私ではありますが、宜しくお願いいたします。



山本とも子

10月からスタッフの仲間入りをさせていただきました。長く看護師として治療の現場で働いてきましたが、50才を過ぎて「その方らしく生きることのお手伝いがしたい」と考えるようになりました。

サバティはまさにその思いをかなえる場所です。ご利用者の前向きな姿勢と笑顔にパワーをいただいています。ご利用者様はもとよりご家族様のお手伝いも出来るよう、成長していきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

 **新スタッフ一同、精いっぱい頑張ります!**
これからも宜しくお願いいたします!

10月生まれのご利用者様 おめでとうございます!

6日.....
14日.....
30日.....
30日.....



見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
要相談	○	○	○	要相談

・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~16:45
・1日型: 9:00~16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話  **0465-46-9595**
ファックス  **0465-46-9596**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ **サバティ神奈川**

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<http://www.cavaty.jp/>

