

始めよう!健康づくり

文/たたらリハビリテーション病院
理学療法士 川崎 亘

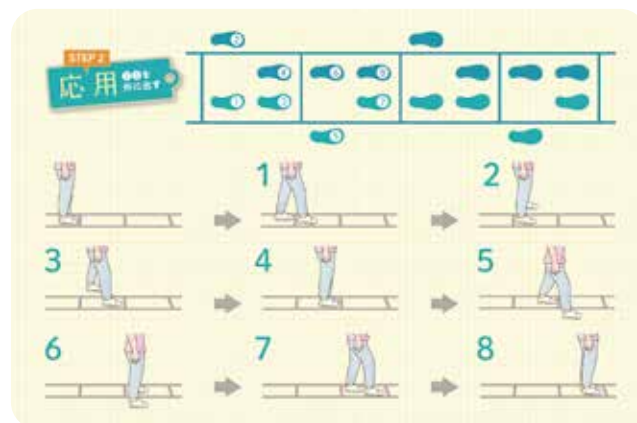


コグニサイズのご紹介

「コグニサイズ」とは?・・・

コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行う事で、脳と身体の機能を効果的に向上させることをねらいます。国立長寿医療研究センターで認知症予防に役立つ運動として開発され、身体を動かすことで、認知症を予防する可能性があることが期待されています。

具体的には、計算などを使った頭の体操と、ステップや歩行などの運動を組み合わせで行います。ポイントは、コグニサイズの課題がうまくいくことではありません。



課題が上手に出来るということは、脳への負担が少ない事を意味します。脳と身体に適度な負荷がかかるようにすることが重要です。そして、できればコグニサイズを皆で行う事で、運動を間違えて笑ったり、楽しみながら行う機会を作ると良いでしょう。

当院で開催している「65歳からの健康づくり教室」でも、右上の写真のように、ラダーと呼ばれる道具を使ったコグニサイズをプログラムとして取り入れています。2016年度も開催予定ですので、皆さんで楽しくできる健康づくりの機会を一緒に作りましょう。

【心理テスト】

世界で初めて宇宙人との交信に成功したあなた。
宇宙人の話し方は?



① カタコト



② 高飛車で命令口調



③ 丁寧で敬語



④ テレパシーだった

>> 診断結果は3面へ

たたらリハビリテーション病院通信

みんなそろって

タラッタ

たたら

vol. 33
2016年7月号

65歳からの 介護予防教室 はじまりました

たたらリハビリテーション病院では平成28年6月より「65歳からの健康づくり教室」を開催しています。教室ではリハビリのスタッフと一緒に「ストレッチ」・「筋力トレーニング」・「全身を使った運動」をおこなっています。その他にも健康運動指導士、介護福祉士と一緒に「レクリエーション」、歯科衛生士と一緒に「口腔体操」、看護師による「認知症の講話」も行っています。御参加頂いた方からは「楽しかった」「体を動かす事が楽しくなりました」といった声や「新しい友達ができた」といった沢山の嬉しい声を頂きました。無理なく楽しく運動ができ、またレクリエーションでは大いに笑い、講話では健康について学び「運動って楽しいな・運動は大切なな」と感じてもらえる教室を目指しています。一緒に教室参加してみませんか? 皆様と一緒に運動できる事をスタッフ一同楽しみにお待ちしております。

教室開催予定

2016年(全5回)

●10月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
●11月1日(火)

申込受付期間: 2016年8月15日～8月26日

2017年(全5回)

●1月20日(金)、27日(金)
●2月3日(金)、10日(金)、17日(金)

申込受付期間: 2016年12月1日～12月14日

場所: たたらリハビリテーション病院2階

時間: 14:00～16:00

定員: 20名(応募多数の場合は抽選)

対象: 65歳以上・福岡市在住

(介護保険サービスを受けていない方)

料金: 無料

【問い合わせ先】

たたらリハビリテーション病院

092-691-5508(事務局/山田)



発行元/たたらリハビリテーション病院広報委員会
〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66
TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634 e-mail: info@tatara-reha.jp
http://www.tatara-reha.jp



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

～たたらリハビリテーション病院からも多くの職員が支援に参加～

A photograph of a cluttered office desk. On the left, there are several computer monitors and keyboards. A blue office chair is positioned in front of the desk. The desk is covered with various papers, a telephone, and other office supplies. A large yellow box is visible on the right side of the desk. The background shows more office equipment and a bookshelf.



私は本震2日後の4月18日から3日間、くわみず病院で主に病棟の支援に入りました。

発災直後の混乱と続く大きな余震、限られた物資やライフラインのなかでも職員のみなさんが患者さんを第一に、できるだけ日常と変わらないケアを提供しようと一丸となって奮闘されている姿はとても印象的で感動しました。また、実際に目にした被害は胸が痛くなるほど甚大で、心のケアや現地職員の休息も含めた長い支援の必要性も強く感じました。少しずつでもお手伝いができることをこれからも続けていきたいと思います。〈4階病棟師長 徳田麻衣〉



復興にはまだまだ時間と色々な支援が必要である。人それぞれに様々な支援があり、些細な事でも良いので、なるべく多くの人が継続して関わるのが重要だと感じた。

〈リハビリ診療技術部 古川信之〉

A photograph of a middle-aged man with short dark hair, smiling warmly. He is wearing a white lab coat over a light blue collared shirt. He is seated at a white desk, with his right hand resting on the surface. A black computer keyboard is visible on the desk to his right. The background is a plain, light-colored wall with a door handle visible on the right.A female medical professional with short dark hair, wearing a white lab coat and a red stethoscope, is seated at a desk in a clinical setting. She is smiling at the camera. On the desk in front of her is a computer monitor displaying a medical interface, a keyboard, a mouse, and a red folder. A large white printer is positioned behind the desk. The background shows a window with a view of a green landscape.

アットホームな感じ



● 4面心理テストの診断結果

③「丁寧で敬語」を選んだあなた

あなたが前に現れた宇宙人は礼儀正しく、友好的です。文化や習慣、常識が全く異なると思える宇宙人同士の交流でもお互いに相手を尊重し、対等な立場でいられるのは、あなたが普段から相手を尊重し、丁寧に接している事の表れとなります。あなたの精神年齢は高く、落ち着いた感じがあり、滅多なことでは取り乱す事はないでしょう。実年齢以上に大人ですから周りを気遣いながら、年齢層の違う世代の方たちともうまく付き合っている行でしよう。

③「丁寧で敬語」を選んだあなた

カタコトの宇宙人は、映画やテレビなどを通してあらかじめあなたに刷り込まれているイメージと言えます。世界初の出来事に、あらかじめパターソンをはじめ込んだあなたは、精神年齢が低いと言えます。刷り込まれた情報に疑いもなく信じているあなたは逆の言い方をすれば純粋であり、綺麗な心の持ち主です。ただし、多少考え方が子供っぽい所があるので、この純粋な気持ちを残しつつ、内面の成長を目指しましょう。