

サテライト 蜻蛉通所リハだより

3月号

はじめよう、コグニバイクで もの忘れ予防！

～生活内で脳を使う機会を作ろう～

●コグニバイクを導入しました

認知症予防の一つとして、導入しました。コグニバイクとは、バイクを使って体を使うことと、モニターを使用しながら、計算などを行い、頭を使うことが同時に出来る機器です。開発には国立長寿医療研究センターも関わっており、脳機能改善への効果も示されています。

「ゲームみたいで楽しく訓練できる」



●こんな風に使っています

サテライト蜻蛉では、3ヶ月を目途にコグニバイクを実施しながら、その方の生活や脳機能を評価し、自宅や生活内で出来る認知症予防を提案しご利用者の生活へ習慣化できるように支援していきます。

●利用者の声

最近自宅の中では「ぼーっ」と過ごすことが増えてきたと話されていたAさん。通所リハに通いはじめ、コグニバイクを実施することで、認知症予防についても関心をもち、「今後行いたいことも増えてきました」と話されています。コグニバイクの実施で、「ラジオなどしっかり聞くようになったり、庭掃除への意欲も高くなりました」と生活面の変化もお聞きしています。今後も、認知症予防について考えるきっかけになればと思います。

集中力が付いた。自宅でも物事を考える時間が増えた



あの活動がリニューアル！ ☆蜻蛉栄養教室☆

サテライト蜻蛉で行っていた料理教室。コロナの流行と共に実施が難しくなりましたが、この度パワーアップして復活しました！

管理栄養士による教室（2回を1セット）

1回目：テーマに沿った栄養に関する知識を学ぶ

2回目：実際の料理工程を見て学ぶ

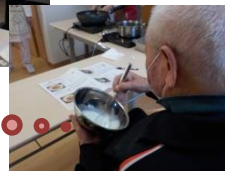
食事で免疫力アップ！

参加者からも「勉強になった」「早速今日から取り入れます」など喜びの声が聞かれています。

クッキング！



電子レンジで簡単にできるのね



固さはこれくらいか...



作品紹介～合同作品～



今年の干支である寅の貼り絵を多数のご利用者様で作成して頂きました。お花紙の大きさや色を相談して決めたり、丸める作業と貼り付ける作業と役割分担したり、作業のほとんどを利用者主体で協力して進め、素晴らしい作品が出来上がりました。

作成者より一言
「丸めた紙をキッチリと埋め込む作業は大変でしたが、完成を想像しながらだったので楽しかったです。」

ご連絡おまちしております！



介護老人保健施設鴻池荘

受付時間 9:00～17:00

TEL 0745(64)2180

FAX 0745(62)1092

担当者：相談員