

# アモールニュース

2023年2月号



2023年2月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## 認知症予防に コグニサイズ運動

### 「コグニサイズ」をご存じですか？

コグニサイズは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせでできた名称で、新しいエクササイズです。簡単な計算やしりとりなどの課題を運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指します。

#### 課題と運動とは

- ①全身を使って軽く息が弾んで脈拍数が増える運動
- ②普段は出来るのに運動と一緒にすると時々間違える程度の頭の体操をいい、2つの組み合わせがあれば、厳密なルールはありません。

#### ひとり用

### ひとりじゃんけんで頭の体操！

- ①右手はグー、チョキ、パーの順に出し、左手はそれぞれに対して必ず勝つようにして出します。
- ②グー、チョキ、パーを1回として10回行ったら、今度は①と反対に負けるように出す、を続けて10回行いましょう。



#### 複数人用

### 足踏みしながらしりとり対決！

まり

りす

すいか



- ①背筋を伸ばしながらその場で行進するように足踏みを始めます。
- ②足踏みをしながらしりとりをします。リズムよく答えていきましょう。

**間違ってもOK！楽しく運動しながら頭を動かしましょう！**

#### 自己紹介



はじめまして、1月より入社しました看護師の吉田 小夏(よしだ こなつ)と申します。以前は大病院の救命センターで3年間勤めていました。訪問看護は初めての事だらけですので皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、先輩方にご指導頂きながら経験を積ませていただき、皆様が安心できる看護を提供できたらと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：7名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2023.2.1現在)