

DST通信

第6号:2024年8月



当院では、入院患者さまに対して各病棟にて週1回程度の院内デイケアを継続しています。季節に合わせた作品作り、レクリエーションも行い、患者さま、職員も含め療養の場においても季節感を感じれるように心掛けています。



★ Let's Try コグニサイズ! ★

コグニサイズとは、認知症予防を目的とした取り組みの総称であり、「コグニ」の部分はcognition(コグニッション=認知)、「サイズ」の部分はexercise(エクササイズ=運動)を指し、それらを掛け合わせた造語です。

軽度認知障害を有する高齢者を対象にした、複合的運動プログラムは、全般的な認知機能、記憶に加え、脳萎縮の状態に有効性が認められた。という報告もあります。

運動疫学研究 2017;19(2):102-9 より引用

①. スキップをしながら手拍子

②. ウォーキングをしながら計算

③. 椅子に座って
足踏み・腕振りをながらしりとり

頭を使いながら、
体を動かそう!

