

写真コーナー

皆勤賞・努力賞 (半年間、 休まず健康で元気に来られた方々)



色々なリハビリにチャレンジ!!



前への重心



右への重心



真ん中で重心

麻痺側への荷重練習 とバランス練習

【効果 1】

- ・足腰が強くなる
- ・転びにくくなる
- ・集中力アップ
- ・日常生活が楽になる
- ・立位バランスアップ



【効果 2】

バランスの不安定な方が弱いとされる「太ももやお尻、足首周囲、お腹の筋肉」が上手に使えるようになります。



バランスボードの下にガイドを付けて、バランスが不安定な方でもできるように工夫



ボクシングエクササイズ
**全身運動、心もスッキリ、
背中もシャキッ!!**

利用空き情報

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	満員	満員	空き(1人)	満員	満員	空き(2人)
午後	空き(1人)	満員	満員	満員	空き(1人)	

(空き情報はその都度、変更があります。また、場所などによっては対応できにくいこともありますので、詳細は 073-474-3221 までお気軽にお問合せください。)

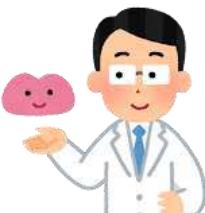
間違い探しと回想法の掛け合わせ

近年、認知症予防への関心が一層高まっています。その中に回想法というものがあります。回想法とは、認知症の方が「自分の過去や思い出を人に話すこと」で、認知機能の改善や精神状態が安定する効果が期待できるとされています。

また、国立長寿医療研究センターの研究では、回想法を行った高齢者において、「認知機能および記憶障害の改善がみられた」と報告されています。具体的には、回想法は脳内の血流を良くし、生活に対する意欲を向上させることが確認されており、認知症の進行を穏やかにする効果があると考えられています。さらに、回想法を通じて他者とのコミュニケーションが改善され、参加者の混乱や不安が収まるところで、人間関係が改善される効果も期待されています。

一方、間違い探しは、

認知症予防に効果的な活動の一つとされています。この活動は、集中力や観察力、忍耐力を鍛えることができ、脳への刺激を与えることで物忘れや認知症の予防、さらには進行を遅



問1 和歌山大空襲で天守閣が消失するも昭和?年に再建
答えは.....①25、②45、③65



らせる効果が期待できることです。また、間違い探しは「空間認識」という、そこに何があり、どこのような形や方向なのかを把握することができます。これらの能力は日常生活で非常に重要であり、認知

する機能と、「注意力」を鍛えることができます。これら的能力は日常生活で非常に重要であり、認知症の予防や軽度認知障害(MCI)の改善にも役立つとされています。それらを踏まえて、今回は、「間違い探し」と「回想法」の要素をクイズにして二つを掛け合わせ、作成しています。

最後に和歌山には、自然と建物が調和した観光名所が多く存在します。そこ

で、今回も「間違い探し」と「回想法」の要素を組み合わせ、作成しています。

た作品を作つていただきたいと

思っています。



和歌山城は日本100名城の一つであり白亜の大天守閣を中心とした美しい景観で有名

問2 和歌山城は? ①紀州の白鷺城 ②白鷺城 ③虎伏竹垣城



問3 桜のソメイヨシノは、何色でしょうか?
答え..①白、②薄紅色、③濃い紅色

問4 昭和の花見の必須道具は?
答え...①ラジオ、②折り畳み椅子、③虫よけスプレー、④デジカメ