



○介護予防教室

【やってみよう頭と体の健康体操】

認知症予防やコグニサイズ(認知と行動)についての解説、イスを使用した運動とボール入れをチーム対抗で競いました。

皆さん楽しみながらも、真剣に取り組んでいました。質問も多く有意義な教室でした。

【2018.5.22/海浜荘】



○いきいき健康教室

【身体と脳の働きをアップさせよう!】

コグニサイズとコグニステップを行いました。運動と脳への刺激を同時にすることで相乗効果が期待されます。

椅子に座った準備運動、左右ステップと3の倍数で手拍子をする運動でした。手拍子を忘れてしまう等なかなか難しいようでした。

【2018.5.22/諏訪荘】



○介護予防教室

【ロコモ予防について】

片足立ちなど運動器障害を予防する軽い運動を行いました。歩行能力等の改善により、生活活動範囲が拡大されます。

参加者の皆さん、体が軽く感じ健康に良さそうだと喜んでいました。

【2018.5.26/うみねこ荘】