

奈良日和レター

奈良日和の「認知症予防プログラム」

奈良日和では開業以来、次のような「認知症予防プログラム」を展開しています。

その柱は、[脳の血流促進] [1. 運動] [2. 知的活動] [3. コミュニケーション]です。

[脳の血流促進]

遠赤外線温浴

[1. 運動]

マシントレーニング

左右交互の昇降ステップ

みんなでキャッチボール

みんなで「天声人語」の音読
みんなで「一人ジャンケン」

「論語」の書写

コーヒープレイク

[2. 知的活動]

[3. コミュニケーション]

ベースとなるのはやはり「遠赤外線温浴」です。遠赤外線は、血のめぐりを良くするのに大変有効な手段です。なぜならば、遠赤外線の温熱が、皮膚よりもっと下の筋肉や内臓器官に達するとともに骨から放出される遠赤外線と共振作用を起こし、身体を芯から温めて血行を良くするからです。

そうなる血液中の赤血球が末梢まで運べるようになり、脳の働きや、四肢、内臓の働きが活発になって顔色もよくなります。

左図の円の重なりをご覧ください。奈良日和では、知的活動を伴う運動や、コミュニケーション活動を伴う運動に取り組んでいます。全部をご紹介できませんが、例えば「左足と右足を交互に行う昇降ステップ。単純な運動ですが、これがなかなか難しく、これをきちんと出来るかどうか、認知症予備軍かどうかの判断基準になるものと考えています。

そして毎日、「天声人語」をみんなで声をそろえて音読します。社会の関心事や季節の話題で盛り上がり、声をそろえるために人の声を聞きながら腹式呼吸で声を出すことは脳を刺激します。

このように筋と神経の協調性を高め、メンタルを含めた身体すべての機能向上のための訓練は、ご利用者の皆さまの認知症の発症予防や進行の抑制だけでなく、転倒の防止にも一定の効果があるものと考えています。

《お知らせ》

- ◆本年1月19日から、月曜日午後の部をオープンいたしました。
- ◆午後の部の定員を10人から順次15人に変更いたします。