

# おしどりミニだより No.75

(法人理念)

人にしてもらいたいと思う事を人にもしなさい



近江ちいろば会

デイケアの家おしどり

湖南市サイドタウン3丁目 16-72

**おしどりテーマ：ひとり人を大切に**

## コグニサイズ

生活相談員

先日、愛知県大府市にある国立長寿医療研究センターにて、コグニサイズの実践者研修を受講いたしました。「コグニサイズ」とは継続して行うと認知症予防の効果があるという体操でテレビなどでも今話題となりご存じの方も多いと思います。コグニサイズとは「体を動かしながら同時に頭も働かせる」事を基本としています。コグニサイズを研究開発し世に広められた機関で開発された先生から直接講義を受けました。

コグニサイズで大切なことは頭と体を同時に使う事で、絶えずちょっと考えないと答えられないなあという課題（認知課題）を設定しながら体を動かすことです。又、間違ってもいいという雰囲気の中で行うことが大切だということです。

おしどりでもみなさんと実践しています。足を動かしながら数字を数え、3の倍数の時は数字を言う代わりに手をたたくといった、身体と頭を同時に使った動きです。中には「間違わないように」と思い込み、恐る恐る体を動かされる方、真剣を通り越して表情が硬くなる方がおられ「間違ってもいいんですよ～」というコグニサイズの本質を中々うまく伝えきれていないなあと感じることがあります。そんな中、3の倍数の時に面白い顔をしてみるとみなさんから笑いが起こりリラックスムードに変わります。ちょっとした工夫で皆さんが笑顔になられて、難しいと言うイメージ、失敗したら嫌だという思いを払拭し、誰もが笑いながら楽しめる「おしどりコグニサイズ」をこれからも皆さんと考えながら楽しんでしていきたいと思えます。そして、認知症の進行を遅らせたり、予防になることを願いながら・・・

家族ぐるみでも楽しまれてはいかがでしょうか？



**新車が来ました！！  
バトンタッチです**



11年間お世話になったおしどりのワゴンR、皆さんを安全に運ぶ役割を無事に終えました。これからも安全運転で皆様の送迎をいたします。



楽しみながらコグニサイズをやっています。



社協のボランティアさんのご協力でゴーヤのカーテンで暑さをしのぎ昼食ではゴーヤのお料理で暑さを乗り越えることが出来ました。この一枚のショットは、ゴーヤの三兄弟です!! 毎朝皆さんにかわいいねと声をかけてもらい!!ただいま生育中です。



熟したゴーヤは、種が真っ赤になります。この種を口に入れるとじつはとっても甘いこと ご存じですか?

## 祝 敬老!!



敬老の日の昼食です。お赤飯には採れたての栗が入りました。家で、栗の皮むきはいつも私の当番だからとおしどりでも丁寧に剥いて下さいました。



御品書き

栗入り赤飯・とうがんの酢の物・炊き合わせ・ごま豆腐・えびと季節の天ぷら・吸い物



## 作品展に向けて



11月に皆さんの作品を展示し多くの方に見て頂きたいと計画をしています。出来なくなったことを数えるより、今出来ることに喜びを感じつつ皆さん取り組んでおられます。作品展：11月20日～24日 是非お誘いあわせの上お越しください。

## 健康教室を開催いたしました。

今回のテーマは「認知症予防の食事」

湖南省地域包括支援センター在籍の管理栄養士、笠井さかゑ先生を講師にお迎えし「認知症予防の食事」と題して、貴重なお話をお聞きしました。

- 1、健康寿命を保つために、食べることは勿論大切ですが、人とのコミュニケーションや趣味の活動、そして運動が大切であること。
- 2、食事は三食を大体決まった時間に食べることが大切、忙しさのあまりに1食抜き、その後の食事で大量に食べると余計な脂肪が付きやすい（生活習慣病になりやすい）主食+主菜（肉・魚）+副菜（野菜・イモ類・海藻・きのこ）を三食でバランスよく食べる。塩分・糖分は必要以上に取らないように心掛ける。
- 3、生活習慣病になると認知症になるリスクが高くなる。
- 4、サバ・さんま・イワシは植物性の油で血液サラサラの効果があり脳の活性化に繋がる。皆さん熱心に聴いておられ、質問も沢山あり充実した時間となりました。

