

リハビリケアかつしかは、在宅復帰支援施設として、効果的リハビリ機能の提供により、在宅生活、在宅生活継続支援に力を注いでいます！！！！

脳を働かせることが認知症予防に繋がる!!

○塗り絵や編み物等
手先の作業を行い指先を動かすことで脳が活性化されます。

○読み書きや計算
一桁+一桁など簡単な計算の方が脳の血流量が増えます。

○音楽を聴いたり歌う
音楽を聴き手拍子をする、歌う、身体を動かす事で五官が刺激されます。

○回想法
昔の思い出を語り合ってください。脳を刺激し、精神的にも安定します。

○パズル
認知症予防に効果があるとされています。数独(ナンバープレース)も効果があるとされています。

○ゲーム
麻雀、将棋、輪投げなど相手がいることで刺激になります。

厚生労働省の2015年1月の発表によると、日本の認知症患者は2012年時点で約462万人、65歳以上の高齢者の約7人に1人となりました。2025年には65歳以上の認知症患者が約700万人、2040年には900万人を超え、4人に1人が認知症患者になると推測され、誰もが認知症になる可能性があると推測されます。そして、認知症になる前の予防も大切です。今回は認知症予防リハビリの脳トレをお伝えします。

今月のテーマ『認知症予防のリハビリ』

ストループテスト

文字の色を声に出して、出来る限り早く言っていきます。間違えたら、正しく言い直してください。

くろ あか あお きいろ くろ あお
あお きいろ あか くろ あお くろ
きいろ きいろ あお きいろ あか
くろ あか あお あか きいろ あか
あお くろ あか あか きいろ くろ
あお くろ あか くろ きいろ あお
あか くろ きいろ くろ あお

所要時間
分 秒

間違えずに言えたでしょうか？
声を出し、文字を読むことで脳の活性化に繋がります。ぜひ皆さんで行ってみてください。

今挙げた、リハビリの内容は一例ですが、効果が高いとされています。認知症のリハビリは1人でできる計算や塗り絵等がありますが、1人で行っても良い効果が現れない場合があります。ご家族や友人とのコミュニケーションは欠かせません。会話をしたり、その場を共有する事で効果が高まる事があります。それでは、一つ頭の体操をしてみましよう♪