

## コグニサイズってなに??

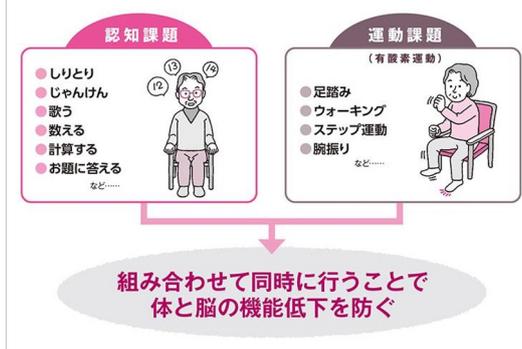
こんにちは！ヒラックス守山です！！  
 私たちは普段から利用者様に『コグニサイズ』というものを一緒に行っています！

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、  
 脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症を予防するなどです。

コグニサイズで行う運動自体をスムーズにやるのが目的ではありません。  
 運動などをスムーズにできてしまうということは脳への負担が少ないことを意味します。

運動や動作に慣れてきたらどんどん運動方法などを変えていきます。  
 当然、以前と比べて難しくなりますが「**どのようにしたらできるようになるだろう**」と  
 考えることもとても大切なことなのです。

参加可能な利用者様、全員で行っておりますので、みなさまそれぞれが間違えて笑って、  
 できるようになって喜んで、試行錯誤しながら楽しんで実践していきましょう！！



### ～今月のセルフケア～

#### 胸の筋肉を鍛えてみましょう！

- ・立った姿勢で、腕の前で手を合わせる合掌のポーズで**両手を押しあう**。
- ・5秒間キープして緩める。
- ・これを3回繰り返す。

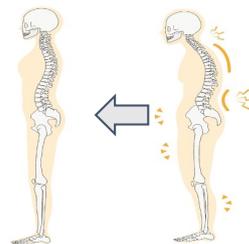
#### ポイント

手や肩の筋肉に力を入れるのではなく、  
 腕の前面を意識して力をいれます。



#### 胸の筋肉を鍛えると??

- ・胸を張りやすくなり、背中が丸みが減少しやすくなる。
- ・背中の丸みが減少すると、肩周辺の筋肉が硬くなるのを予防できる。
- ・肩周辺の硬さを予防できたことにより、肩の動きがスムーズになる。
- ・これにより肩こりや首のこりも減少することができる。



### ～スタッフ～

統括マネージャー  
 増田 裕一(ますだ ゆういち)



介護職員  
 山崎 翔馬(やまざき しょうま)



機能訓練指導員  
 有福 仁美(ありふく ひとみ)

