

笑顔カフェ 通信



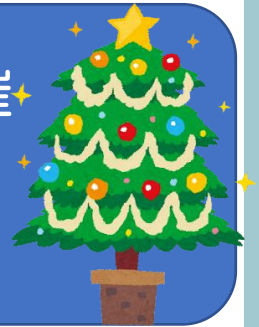
第8号
令和4年12月発行



令和4年度 11月24日 第1回笑顔カフェを開催



コグニサイズ



3年ぶりに笑顔カフェを開催いたしました。予約制で先着20名1時間程度と制限はありましたが、久しぶりに皆さんと交流することができました。コグニサイズは、広く認知されつつあり参加者のなかにもやったことがあるという方もいらっしゃいました。当院の作業療法士の三沢さんが講師で脳トレ、音楽療法を講義してもらい、坂本九の「上を向いて歩こう」の曲を流し実践しました。



講師の作業療法士の三沢さん



院長・内藤センター長ご挨拶



コグニサイズの凡例を1~2個教えてください!

会場に居合わせた
言語聴覚士がすぐに
対応しました。
スタッフが揃っている
ので臨機応変な対応
もばっちりでした

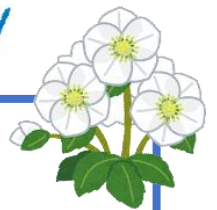


コグニサイズとは

コグニッション(認知)+エクササイズ(運動)
運動と認知課題を同時に行うこと

脳と体の機能を効果的に向上させることが期待されます。身近な場所で、様々な方法で行われるようです。今回は音楽療法に着目しています。実践には、見当識の確認、曲の選定、曲にまつわる思いでの回想、運動を伴う歌唱、振り返り、回想の表出などいくつかの課題がありますが、コツをつかめば自宅でも行うことができる手軽な脳トレです。ご要望があれば、再度企画したいと思います。当センターにご一報ください!

Merry Christmas!



イベントのお知らせ

電話予約制 018-866-7123 (平日 9:00~16:00)



市民講座「認知症予防のために今日からできること」
令和5年1月21日(土)10:00~11:30



第2回 笑顔カフェ「寸劇 認知症のある人との上手な会話」
令和5年2月24日(金)14:00~15:00

市立秋田総合病院 秋田県認知症疾患医療センター

