

# きみの はとふる・たいむ

← 運動で認知症予防 →

## 認知症予防のための運動「コクニサイズ」

「コクニサイズ」とは、英語の「コグニション(認知)とエクササイズ(運動)」を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで開発された運動です。体を動かしながら認知課題(計算・しりとりなど)を行うことで、脳に刺激を与え、認知機能の維持・向上につながります。

### コクニサイズの心得の10カ条

- ① 無理はしないで徐々に行う
- ② ストレッチしてから開始する
- ③ 水分を補給する
- ④ 痛みが起きたら休息をとる
- ⑤ トレーニング中の転倒に注意
- ⑥ 少しの時間でもできるだけ毎日行う
- ⑦ 「やきつい」と感じるくらいに運動を行う
- ⑧ 慣れてきたら次の課題にうつる
- ⑨ トレーニング内容は複数の種目を行う
- ⑩ 継続がもっとも大切

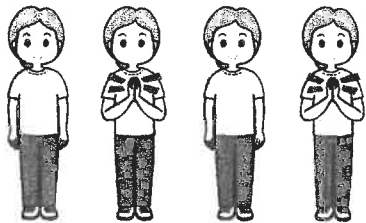
### 基本のステップ運動

#### 基本の動き(1)

##### 脳へアプローチ

両足で立って、1から順に数字を数え「3の倍数」で手をたたきます

- ①② ③👏 ④⑤ ⑥👏 ……

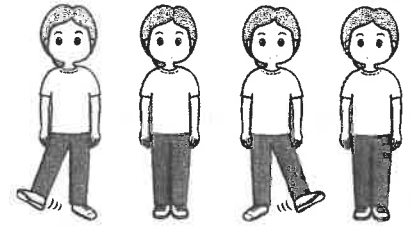


#### 基本の動き(2)

##### 体へアプローチ

ステップの方法を覚えます

- ① 右足を右へ ② 右足を戻す ③ 左足を左へ ④ 左足を戻す



①～④をくり返します。リズムよくステップをしましょう

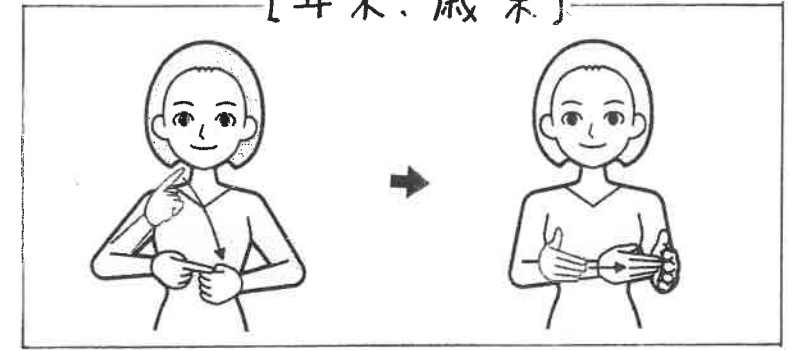
手話っち

#### [クリスマス]



人差し指で「X」の印を作り、左右斜め下へ引き下ろす

#### [年末・歳末]



左手拳の親指側に右手人差し指を下ろして

指先を前に伸ばした左手拳に右手の指先を直角にあてる

紀美野町のボランティアを紹介します♡

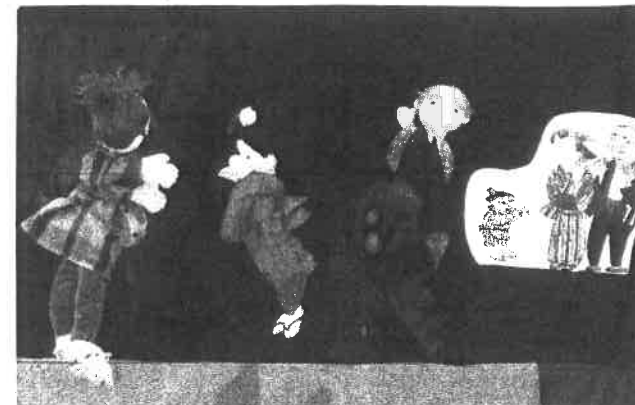
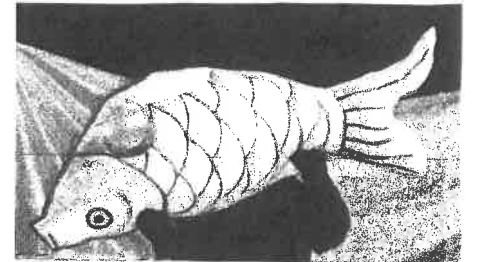
## 人形劇サークル

## ひまわりのたね

♡ 1995年(平成7)発足

わくわく  
ドキドキ

はじまり♪  
はじまり♪



小学校や子ども園、老人施設を訪問し、人形げき・本の読み語り・ゲームなどで交流しています。

人形はもちろん大道具・小道具・音響...すべてメンバーの手作りです。

子どもたちの真剣なまなざしに、こちらもやりがいと感動をいただいています。

## ボランティア募集中です!

お問い合わせ TEL 489-2255

紀美野町ボランティアセンター

ボランティアだより

## ボランティア伝言板

❗ お手もとに、残っていませんか?

「書き損じハガキ」

「未使用の古いハガキ」

郵便局で、新しいハガキと交換してボランティア活動に、使用させていただきます。

お近くの、「もってきまボックス」へ入れてくださいね!!

