

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士 影山 黎弥

シリーズ⑥ 認知症予防の運動は何があるの…?

今回も【認知症】について勉強していきたいと思います。

【物忘れ】予防につながる可能性のある運動を紹介

“デュアルタスク”とは、

体を動かしながら(=運動課題) 何かを考える(=認知課題)など、複数の課題を同時に実行することをいいます。

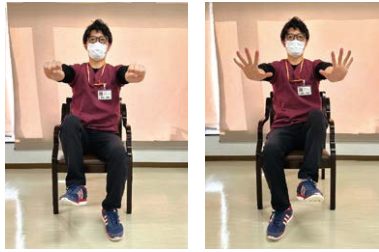
例えば、歩きながら計算をしたり、他者と話をしたりすることもデュアルタスクです。単純な有酸素運動や脳トレも認知症予防に有効な可能性があると言われていますが、**デュアルタスクではより効率的に脳の活性化が図れるのではないかと期待されています。**

今回は、3つの運動を紹介します。

上手く行えなくても、動かそうと考えている時も十分に脳は活性化されます。是非、楽しみながら行って下さい。

①グーパー体操

安定した場所に座り、両手を肩の高さに上げてグーパーと両手一緒に変えながらリズムカルに足踏みを行います。20回声を出して数えながら行います。



②手足の開閉体操

安定した場所に座り、足を開いた時には手を叩く、足を閉じた時には腕を拡げるの運動を交互に行います。手足が別々の運動を継続できるようにリズムカルに行います。20回声を出して数えながら行います。



③グーチョコキパー体操

安定した場所に座り、両手を肩の高さに上げて右手はグーから、左手はチョコキから足踏みに合わせて、**グー→チョコキ→パー**の順に変えながらリズムカルに足踏みを行います。20回声を出して数えながら行います。



成年後見制度、知っていますか？

もし自分が認知症になったら…自分で判断ができなくなったときに頼れる人がいない…そんな不安を感じることはありませんか？
健康的で元気に過ごせることが一番大切ではありますが、もしそうなってしまった場合に活用できる制度がありますので、今回はその制度についてご紹介します。



■ 成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、ひとりで決めることが心配な方を法的に保護し、財産管理や身上保護などの法律行為を支援する制度です。

その方の状態に合わせて後見、保佐、補助と3類型に分かれます。

※財産管理：不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続など
身上保護：介護・福祉サービスや施設入所・入院の契約締結、状況の確認など

■ 任意後見制度

認知症などになる前に、あらかじめ自らを選んで人に代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく制度です。

任意後見制度は判断能力が低下したと認められてから支援が開始されます。そうならない間にも財産管理や身上保護を頼みたい場合には、委任契約と一緒に結ぶことができます。

※委任契約：頼みたい財産管理や法律に関わる事柄を、契約を結んだ上で代わりに行ってもらうことができます。



日々を元気に過ごしながらも、いざという時のために制度を知っておくことは大切です。たよれーるでは様々な相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

その他お困りごとは、市内に4か所あるたよれーる(地域包括支援センター)までご相談ください。

たよれーる きた
(恵庭市きた地域包括支援センター)
恵庭市島松本町1丁目11番1 TEL 25-3100

たよれーる みなみ
(恵庭市みなみ地域包括支援センター)
恵庭市柏木町429番地6 TEL 34-8467

たよれーる ひがし
(恵庭市ひがし地域包括支援センター)
恵庭市末広町125番地1 TEL 29-5541
(恵庭市第2福祉会館2階)

うちの子が いちばん!

【注意:①~④に不備・記入漏れがあった場合、掲載できないことがあります】

※過去1ヵ月以内に掲載された方のご応募はお控えください。

E-mail 投稿のみ受付です。①1~2匹までのペットの画像(640×480ピクセル以上、縦向き、1メールに1点のみ添付)
②ペットの名前 ③投稿者の住所(〇〇市〇〇町まで、枝番不要) ④投稿者の名前(ペンネーム可)を明記のうえ、「pet@chanto.biz」までお送りください。

※応募多数のため掲載の時期、可否については一切お答えできません。※多頭飼(2匹以上)の集合写真の場合は横向きでお送りください(ただし複数枚の画像を合成し、1枚にした画像は掲載できません)。※掲載枠の関係上、画像をトリミングする場合があります。



pet@chanto.biz



チロちゃん
千歳市春日町 かもめさん



ジタンちゃん&バニラちゃん
千歳市寿 にゃんズのママさん



レモンちゃん
恵庭市恵み野 味のりさん



みうちゃん&こたろうちゃん
恵庭市恵み野 やまもさん



がくちゃん&みんちゃん
恵庭市黄金 Kさん

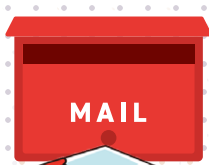
生活情報紙

ちゃんと

折込・配布員募集

まずはお気軽にお電話ください。日時等都合に合わせて面接いたします。履歴書は不要です。

応募「ちゃんと編集部」 ☎0123-27-0911
【受付時間】9:00~18:00 担当 菅・近江 経メディアコム 千歳市北斗4丁目13番20号



家事や育児の合間でOK!
出社不要! 時間を有効に
使いたい健康な方!!

報酬例:200部配布の場合
15,000円~22,000円くらい
※月収例は参考値です。ページ数、チラシの枚数、配布回数によって変動します。

1ヶ月休まず配ると
皆勤賞
がつきます!

仕事 「ちゃんと」のチラシ折込・配布

資格 年齢不問

報酬 ●1部配布24ページで10.5円~
(4ページ増ごとに1円アップ)
●チラシ折込手当1枚につき0.8円以上
※配布のお仕事は**業務委託**となります

勤務 毎週木・金曜日
(週1~2日のおシフト)

時間 5:00~18:00の間で
実働2~4時間くらい



step1
ご自宅に
配布物が届きます



step2
チラシを折り込みます



step3
担当エリアに投函!

恵庭市募集地域

島松本町3丁目 185部	黄金南3丁目 330部
島松東町2丁目 145部	北柏木町2丁目 240部
島松仲町1丁目 115部	文京町4丁目 230部
黄金北1丁目 315部	幸町1、2丁目 175部
黄金南2丁目 135部	相生町4丁目 235部

千歳市募集地域

長都駅前4丁目 230部	新富2丁目 290部
北光1丁目 130部	春日町3丁目 210部
富丘1丁目 240部	福住1、2丁目 170部
信濃3丁目 230部	福住3、4丁目 120部
自由ヶ丘2丁目 180部	文京3丁目 185部