



↑ 対戦ゲームで優勝した Cさんと OT 実習生（左） ゲーム考案者の理学療法士長谷川さん（右）

# 元気の会 ニュース

発行：平成 29 年 12 月号

## 「理学療法士さんに運動習いました」

【元気の会 5 回目より】

12 月は、認知症予防講演を行っている【理学療法士 長谷川先生】をお招きして、家庭でも出来る筋トレや自ら考案した対戦ゲームをみんなで行いました。今回は、黒潮町地域包括支援センターの職員で保健師の山崎さん等数名が見学や活動に参加頂き、会場を盛り上げてくれました。

### 【筋トレの内容】

#1 椅子の背もたれを持ち

- ① 股関節を前後に動かす。
  - ② 股関節を左右に動かす。
  - ③ つま先立ち
- ※ 動かす足は地面につけずに繰り返す。

#2 椅子に腰掛け、腕を組み

- ④ そのまま立ち上がる。
- ※ お尻は椅子につけずにスクワットを繰り返す。

を行いました。効果を感じており、今後も続けて行っていく予定です。

（右記写真を参照）

### 【活動の様子等】

今回は、10 名の参加があり、2 名が新規で参加しました。脳トレ用 機械を使用した『対戦ゲーム』では、集中力の高さやランプへの反応がかなり高い事が伺えました。認知症を患いながらも最年長の C さんは、3 連勝し見事優勝しました。（機械は写真参照）

### 【活動の予定】

活動の予定は、以下の通りとなっております。

12月28日(木) 14:00~16:00  
1月12日(金) 14:00~16:00  
1月19日(金) 14:00~16:00  
2月2日(金) 14:00~16:00

※ その他：無料送迎を行っています。

### 【会の参加対象及び参加方法】

参加者は、原則、通院・訪問看護利用・認知症で在宅生活をされている方としております。参加希望の申し込みは、藤原 迄お申し込み下さい。

※ 本人・家族で可能です。



今回も『続けて行っていきたい』と好評価頂きました。

↑ 写真：（ヨネさんの今月ベストポーズ）  
※ 今後、シリーズ化します。お楽しみに！



↑ 長谷川さん考案・手作りの対戦ゲームで、ランプがついた所を叩くと得点が加算されます。費用は 5,000 円程だそうです。



【ゲームの様子】

黒潮町地域包括支援センター  
保健師 山崎さん  
OT 実習生 濱口君 にも  
協力頂き、会場を盛り上げて  
もらいました。  
本当に有難うございました！



←  
Cさん この日は俊敏な  
動きで、高得点を出し、  
見事優勝しました！  
(最年長 1月で92歳)

※ 来年こそは、  
『会長就任』をお願い  
したいと考えています。

Aさんも反応が早く、リズムカル  
に行ってましたが、好勝負の末、  
Cさんに敗退してしまいました。



初参加のDさんは、お友達に誘われ参加し、  
活動を楽しまれたようです。

