

バーデン

カフェ

BADEN Cafe

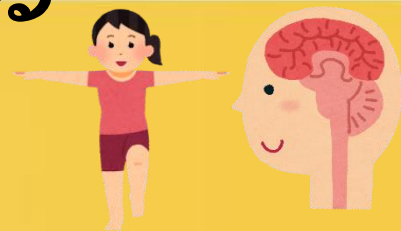
第6回 認知症カフェ

Open 1/15 水 PM 3:00~

体と脳を同時に鍛える

サンバーデンの

「コグニサイズ」



どなたでもご参加できます。お誘いあわせの上お越しください。

● 場所 サンバーデンデイルーム

● 参加費 無料（お茶お菓子つき）

バーデンカフェ オープン！！

今年もよろしくお願ひ申し上げます



カフェのご案内

- 本日のバーデンカフェについて



コグニサイズとは??

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせたもので、名称は、**cognition**（コグニション：認知）と**exercise**（エクササイズ：運動）を組み合わせた造語です。コグニステップ、コグニラダー、コグニウォークなど認知症予防に向けた運動です。

- 本日のメニューについて

「黒豆入りぜんざい」

抗酸化作用のある成分“アントシアニン”“レシチン”が黒豆にはたくさんふくまれ、脳の働きを活性化してくれます。



喫茶の様子です



初めて認知症カフェにお越しくださった方にも丁寧にご説明いたします。喫茶を楽しみながら、在宅介護や認知症に関してお困りのことをお伺いしました。

リハビリスタッフによるコグニサイズ



まずは、しっかりと準備体操をします。



リハビリスタッフによるコグニサイズ

地域住民と老健、病院スタッフ

「赤色」と答えるのが正解！しかし、どこからか大きな声で「青色ー！」と聞こえてきたいすることも・・・間違えても気にしないのが大切です。



リズムに合わせて拍手と足踏みをしながら、モニターに写された絵文字柄の色を答えていきます。

リハビリスタッフによるコグニサイズ



短い時間でしたが、達成感を味わうことができました。
ご自宅で一人で続けることは難しいですが、みんなと
一緒にやると楽しみながら取り組むことができます。

感想・アンケート



いつもご協力いただきありがとうございます。
体と脳を使ったメニューに、みなさんお疲れの
様子もみられましたが、とても好評でした。



ご来場ありがとうございました



次回は、3/18（同時間）開催予定です。
お気軽にご来場ください。お待ちしております!(^^)!