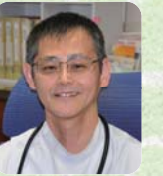


私のお勧め

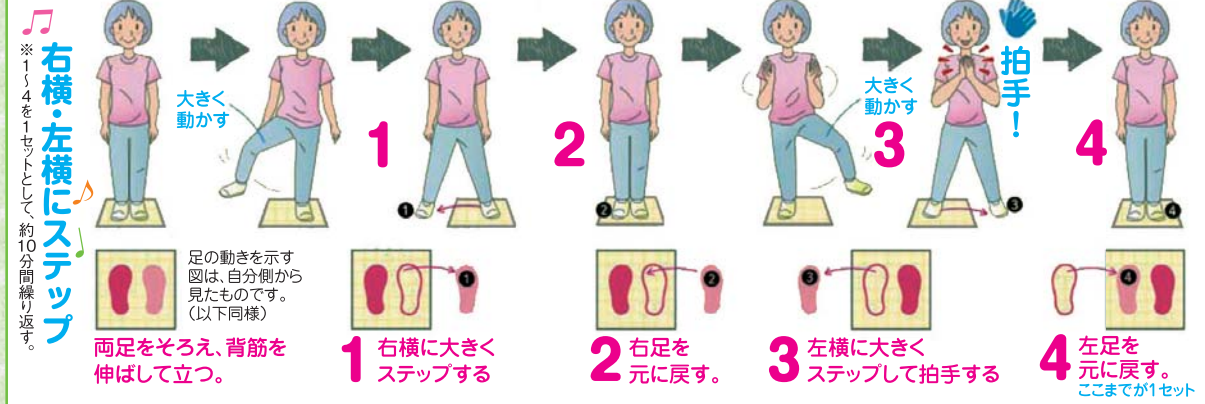
「コグニサイズ」

認知症とは、新しいことを覚えられない病気です。進行すると過去のことも忘れてしまいます。その予防法として最近注目をあびているのが国立長寿医療センターの開発したコグニサイズです。その一つがコグニステップ。声を出しながらリズムよく数字を数え、リズムに合わせて右、左とステップを踏み、それに加えて3の倍数の時には声を出さず手を叩く。二つ目はまず3人1組で踏み台昇降をしながらしりとりをする。さらに他の2人が言った単語も記憶し、その単語を繰り返した後に、新たに自分の単語を言うもの。三つ目はしりとり、計算、川柳など声を出しながら早足で歩くもの。ケガや転倒に注意し、準備体操や水分補給は十分行うことが重要です。



当社産業医
医療法人 親理会
中町クリニック
新美 親紀 先生

コグニサイズ コグニステップ 運動しながら、脳を刺激する ステップ運動 + 3の倍数で拍手



【国際長寿医療研修センター 冊子より】

中町クリニック



愛知県半田市中町4-19-1
TEL:0569-22-1212

痛みや疲れを感じたら無理をせず休憩をとって下さい。短時間でもいから毎日行うことが大切です。

郵便はがき

475-8790 935

愛知県半田市亀崎北浦町2-15-1



お客様サポート室
健康幸せ便り第18号宛

料金受取人私郵便

半田局 承認 304

差出有効期間 平成27年 12月26日まで 切手は不要



Form with fields for Name (お名前), Gender (男女), Age (歳), Address (ご住所), and Phone Number (お電話番号). Includes instructions for name and address entry.

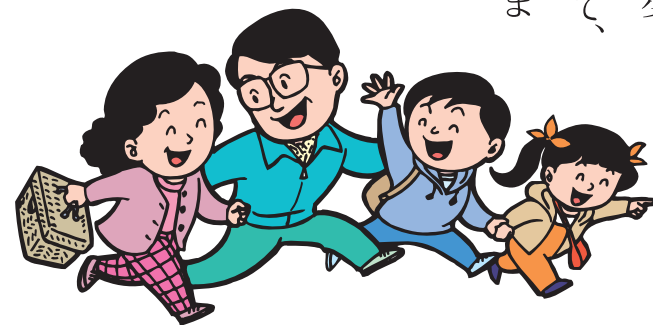
足さぐ、実行しよう



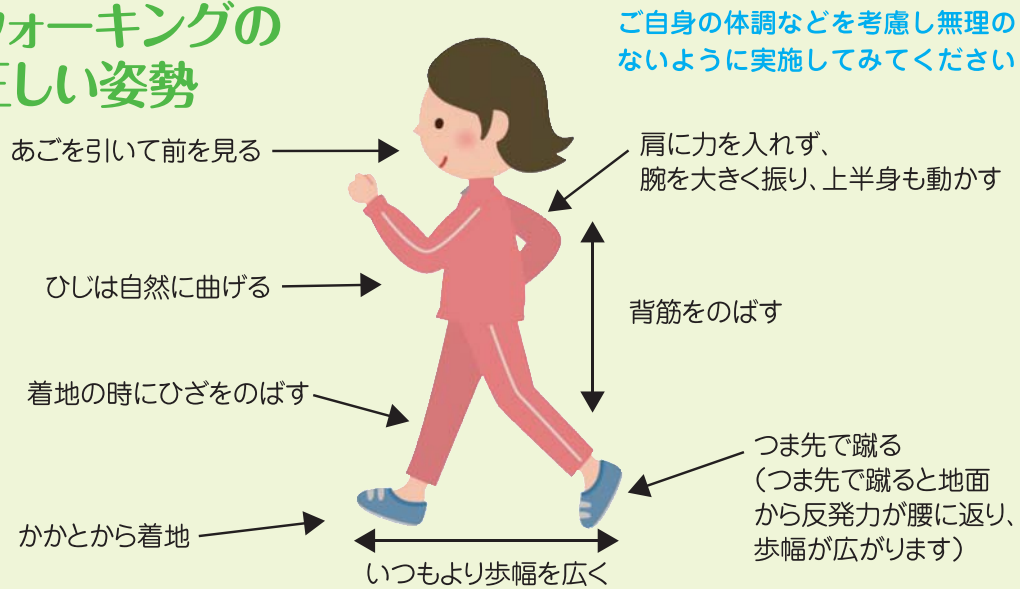
「歩く」という行為に脳細胞を活性化させる効果があることをご存知ですか。「歩く」ことで手軽にできる健康法がウォーキングです。ウォーキングには、足を刺激し、足の先から頭までつぺん、全身の隅々まで酸素と血液を巡らせてくれる効果があり、脳の働きを活発にしてくれます！物を考える時に歩きまわる人がいますが、これは理にかなっているというわけです。ウォーキングは、脳細胞の活性化だけでなく、高血圧や肥満、糖尿病、骨粗鬆症の予防にも効果的です。こんなに健康によいことがたくさんあるのだと思えばやる気もでるはず！



一日一万歩という大変と感じられるかもしれませんが、現在の日本人の平均歩数は7000歩〜8000歩と言われています。あと3000歩増やせばいいと考えて、一日二万歩から始めませんか。



ウォーキングの正しい姿勢



ご自身の体調などを考慮し無理のないように実施してみてください

第18号

所在地・愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15番1
コーポレートサイト・http://9383.jp

