

くぬぎず便り



体力を確認してみませんか？

みなさん、普段運動をしていますか？山形県では車で移動することが多いため、歩く機会も少なく、気づくと運動不足になりがちです。運動不足により体力が低下すると、疲れやすくなり、ますます動くのがおっくうになることもあります。

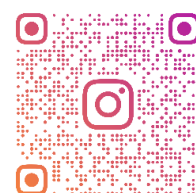
体力と認知機能は密接に関連しています。体力を保つために運動をすることは、記憶や思考力といった認知機能を維持・向上に役立ちます。

あえて運動時間を作らなくても大丈夫。日常生活の中でできる「ながら運動」をご紹介します。

- ◆ 歯みがきや料理中に、かかと・つま先の上げ下げをする
- ◆ 目的地から少し遠いところに車を停めて歩く距離を増やす
- ◆ 早歩きをしたり、大股で歩いたりする
- ◆ エレベーターやエスカレーターのかわりに階段を使う



11月8日(土)のくぬぎずカフェでは、自分の体力を知ったり、運動不足を解消したりするための体験会を企画しています。どうぞみなさんお誘い合わせのうえお越しください。お待ちしております。



KOUTOKU_THC_HATSURATSUDC

くぬぎずカフェも
紹介されております♪



くぬぎずカフェ開催しています

佐藤病院にて、令和7年9月13日(土)にオレンジカフェ「くぬぎずカフェ」を開催しました。テーマは、「くぬぎず」納涼祭～笑いと楽しみが脳を健康にする～です。お祭りをテーマに開催し、屋台風に金魚すくい、綿飴づくり、駄菓子屋さん、ヨーヨー釣りを設けて、皆さん懐かしんでおりました。先生含め、職員のスイカ割りも行い、みんな声を出し指示し、非常に盛り上がりました！

次回のカフェもお楽しみに！



カフェ開催日のご案内

11月8日(土) 10:00~11:30

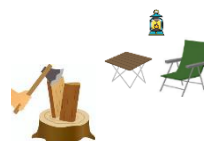
場所：佐藤病院外来棟

費用：無料

講師：佐藤病院 作業療法士

テーマ：楽しく出来る運動不足・物忘れ予防！

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。



編集後記

このおたよりを作成している時、朝晩の暑さ寒さに振り回され、体がついていけない感覚をおぼえています。体調を崩さないよう、体を整えるために私も運動をしなくてはと思う今日この頃です。

記事製作者：公認心理師・臨床心理士 佐藤

問合せ：0238-43-6040（直通）
佐藤病院認知症疾患医療センター 南陽市桐塚 948-1