

# めざせ100歳! いまいき体操

⑰

千秋病院リハビリテーション科  
理学療法士 石井 優衣

## 認知症予防体操

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（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。運動で体の健康を促すとともに脳の活動を活発にする機会を増やし認知症の発症を予防することを目的としています。



国立長寿医療研究センターの資料を参考に作成

## グループでコグニサイズ

- ①グループで輪をつくる
  - ②高さ10cm程度のステップ台を用意する
  - ③最初に声を出す人を決める
  - ④ステップ台の昇降を始める
  - ⑤昇降を繰り返しながら、時計回りにしりとりを行なう
- ※5人1組でなくてもいいですし、しりとりは一人でも可能です  
※しりとりを間違えても昇降は続けましょう

## ハイキングでふれる 自然の素晴らしさ

尾西支部 多々見 範子

私の最近の楽しみは、地域の年金者組合の行事で毎月1回行なわれるハイキングです。日帰りですから、遠くへは行けません。が、近隣の自然あふれる公園や低山で楽しませてもらうています。当日は少し早起きし

## 私の 楽しみ・ こだわり 会員の声



アサギマダラ

マダラを見つけ感激して以来、行く先々で自然の素晴らしさにふれています。鶴沼の森、員弁の梅林公園、琵琶湖畔のメタセコイア並木、佐布里池梅林などへ出かけました。近くでも素晴らしい季節の花や風景があり、その場所の歴史的背景も知ることが出来ます。日常生活では運動不足の私にとって、体のリフレッシュにもなっています。これからも、心身ともに楽しめ、心の癒しとなるハイキングで近隣の山々を歩き回ることが望みです。

## お母さんのこと 話しましょう

千秋病院デイケア



5月の母の日にちなんで、利用者さんにお母さんへの思い出を聞いてみました。皆さん、お子さんのお話はたくさんしてくださいますが、ご自身のお母さんのことは話す機会が少なく、あまり聞いたことがありませんでした。

「えー！ お母さんのこと？ もう、何十年も前のことだから思い出せ



お母さん思いながら作品を仕上げました

るかな？」と皆さん、口をそろえて話しました。「どんな人だった？ 優しかった？」と質問しながら考えていくと「私の

母親は忙しい人でね。でもよくやってくれた。会いたいなあ」と、お母さんとの記憶をたどりながら涙ぐむ方も。

皆さんが書いた「母との思い出」短冊は、デイケア前の廊下に貼りだしてあります。ぜひ見に来てください。たくさんの方にも「お母さん」に逢えますよ。

利用者さんが遠い昔の子どもの頃のことを思い出して、泣いたり笑ったり  
介護福祉士 早矢仕 成美

## 輝け! 職員

⑬⑰

## 患者さんの立場で 話しやすい病院に

千秋病院 医療サービス課

事務 西川 拓臣さん(24)



大学の医療マネジメ

ントコースで学んだことが少しでも活かさればと、医療系の就職を志し、2021年に新卒で千秋病院へ入職しました。医療サービス課は、

主に外来や入院の受付、会計業務をしています。来院した方の最初の総合窓口で、「来られる方々の思いに寄り添い、受付や会計では病院の顔として接することを大切にしている」と言います。

その取り組みとして、部署内で行動規範を掲げ、情報共有のためのカードを作成して共有することで、普段からの気づきが生まれる」と微笑みます。

## 職員募集

尾張健康友会グループ

### 働く人にとっての魅力とは?

#### 働き続けられる理由

- ①充実の研修システム
- ②家庭や家族の実状に配慮があり無理なく働ける  
(柔軟に対応できる育児休暇・介護休暇制度)
- ③子育て職員をサポートする院内保育所  
(専任保育士が子育て支援。病児保育にも対応)

時々の募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください  
登録ヘルパーや迎送担当者も募集しています

尾張健康友会本部 ☎0586(76)0003  
千秋病院師長室(担当 丸井) ☎0586(77)0012

将来の尾張健康友会グループを担う  
医学生・薬学生・看護学生  
志望している方をご紹介ください

