

ほくほく北部 ほほえみ包括 郵便

発行元：京都市西京・北部
地域包括支援センター
令和3年9月発行第2号

トレーニングで脳機能アップ

資料：社会保険出版社より
京都市西京区地域介護予防推進センター



計画立案

旅行の工程や

順序、料理手順など目標や計画をたてて行動

目的のお店までの道筋を調べたり、効率のよい買い物の仕方を考えることがトレーニングになります。



注意分割

ふたつ以上のこ

とに注意を配りながら同時に
行う行動

足踏みをしながらグーチョコキパー、グーパーの入れ替えなど運動も取り入れながら実施してみましょう。



エピソード記憶

数日前の出来事を

記憶し思い出してみましょう。

食べたもの、買ったものを日記に書き留めたり、慣れてきたら2日遅れの日記に挑戦。時間を遡る事でエピソード記憶が鍛えられます。



無理なく適度な運動をこころがけましょう！

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。
足に負担をかけない、サイズのあった靴を履いて行いましょう。
毎日30分位行うのがおすすめです。

地域のお宝 情報

マラニックマップで運動を

マラニックとは、マラソンとピクニックを
合わせた造語のこと

普段の体力づくりや認知症の予防にも、コロナ禍において運動をすることは、とても大切です！



マラニックマップ
～西京の魅力を再発見しよう～

西京区にある、自然や観光名所、寺社仏閣を
巡りながら自分のペースで取り組んでみよう♪
西京区役所ホームページにてダウンロード、
印刷をしてお使いいただけます。

西京区役所にご協力頂きました。

認知症対応型通所介護

デイサービスセンターゆめじ

当事業所は『慣れ親しんだ環境、普通の生活をそのままに…』をモットーにしています。

「今までと変わらず、安心して住み慣れた街で、家で、暮らしていきたい」といった想いに寄り添い、できる限りのお手伝いをさせていただきます。利用者様の生活の継続を軸にして、ゆったりとした時間を一緒に過ごしたいと考えています。その他にも季節ごとの行事や、外出・外食レク、お誕生日のお祝いなども企画しています。

また、毎週第2日曜 10:00～12:00 に認知症カフェ『ゆめじカフェ』を開催しています。認知症を不安に感じておられる方、またそのご家族のサポートをさせていただきます。

〒615-8281 京都市西京区松尾木ノ曾町 36-1
和光ビル2階 デイサービスセンターゆめじ
TEL ☎075-383-0113 Fax ☎075-383-4400
E-mail yumeji.k@kme.biglobe.ne.jp