

夏本番！熱中症にも注意が必要な時期で、外での活動は危険が多いです。夏にもピッタリな室内で、かつ楽しみながら行えるエクササイズを教えてください！

近年、高齢者だけでなく車での大事故が多発しています！！その原因の1つとして『注意力』が関係しています。



注意力にはいくつかありますが、運転中に重要なのが、注意を配分する力です。通行人、信号、対向車、路面の状況と様々なものに注意を向けて行動できないと事故につながる危険があります！



今回は、配分する力がどれくらいあるかをテストしました！数字とひらがなを交互に結んでいくテストですが、みなさん戸惑いながらされていました(^◇^)



注意力を運動で鍛える！！

エクササイズに関しても、体だけでなく注意力や集中力を鍛える運動を行いました。

線を跨ぎながら数をかぞえてもらい、3の倍数で手をたたき運動や、段差昇降を行いながらしりとりをしてもらいました。特に、しりとりでは昇降のリズムに合わせて言葉が出てこない方が多くいました。残念ながらスタッフも間違っていました(-_-;)

注意力を鍛える事は、日常生活において非常に重要になります。電話をしながら洗濯物をたたんだり、歯磨きしながらテレビを見たりと常に注意の配分を行いながら生活しています。この機能が低下すると、足元の段差に気が付かず転倒したり、車の事故を起こしたりしますので、周囲に気を配ることを心掛けて生活してみてください！



01 お知らせ

今年の8月31日に聖ヶ塔病院にて、健康福祉祭を行います。毎年実施しており、たくさんの地域の方に来ていただいています。

健康診断や、体力測定を実施し、健康に対する意識を高くもってもらえるよう取り組んでいますので、ぜひご参加ください！<m()m>



02 お問い合わせ先

聖ヶ塔病院

通所リハビリテーション

096-278-3043

担当：堺・竹下