



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

### 『脳活性化運動動画』をご紹介します！

なめがたエリアテレビにおいて

Rise total support の 所 圭吾先生(理学療法士)の

『自宅で健康を保つ～脳活性化運動～』が放送されています。

皆さんご覧になったことはありますか？

シナプソロジーの要素を取り入れた脳を活性化させる運動で、

自宅で一人でも行うことができます。ぜひ脳の混乱を楽しんでみてください♪

※シナプソロジーは「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった

普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、さらに効果的な刺激を与えることで、

脳の機能が高められると考えられているプログラムです。



◎なめがたエリアテレビを見逃してしまった方へ

「なめテレオンデマンド」において現在、vol.1 から vol.8 まで配信中！

いつでも好きな時間に視聴することができますので、ぜひご覧ください！！

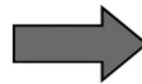
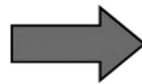
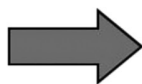


#### 【検索方法】



### 《シルバーリハビリ体操コーナー》

#### ～肩の痛みを予防する さるまね体操～



手のひらを内側に向けたまま、左右の手を体に添うように頭の上、胸の前にスライドする

頭の上の手を頭に添うように後ろにスライドし、同時に胸の前の手を頭の上にもっていく

左右の手をかえて行う