

健康 “脳” 増進プログラム

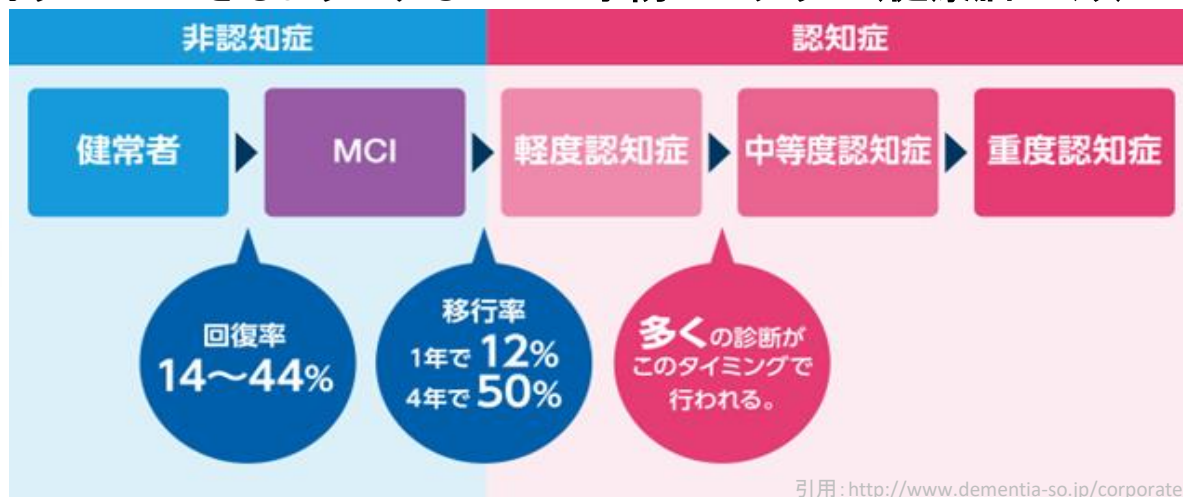
早めの心構えで生涯現役！ 今後も満足いく人生を送るために
いきいき脳活はじめませんか♪

※経産省 健康寿命延伸産業創出推進事業「健康脳プロジェクト」に参加

♪健康脳を維持するために知ってほしいこと♪

備えや心構えによって認知機能の低下を防ぎ、満足のいく生活の質を保つことができるものです。

軽度認知障害(MCI)と診断される前からの備えや心構えをより早い段階で行うことができるようにするための予防プログラム(健康脳づくり)です。



※軽度認知障害(MCI)とは認知症予備軍で認知症ではありません。
しかし、放置することで1年で12%が認知症へ移行しますが、
予防プログラムを習慣化することで回復率は14~44%!
早めの予防が大切です。

お電話にてお申込受付しております

シンケアサロン

〒356-0005 ふじみ野市西1-3-5 2階

お問合せ先 049-256-6885



アロマの香りがお出迎え

サロンのお部屋に入ると、ふぁっとアロマのいい香り♪

アロマの香りで**集中力アップ**、気分をリフレッシュ**神経の活性化**を促します。

昼	
 ローズマリー 2滴	 レモン 1滴

プログラムⅠ 健康相談・健康チェック・体組成計測

毎回、ご利用時にバイタルサイン(生命のサイン)及びフィジカルサイン(表情や行動の変化)をチェック病気の予防や異常の早期発見に繋がります。

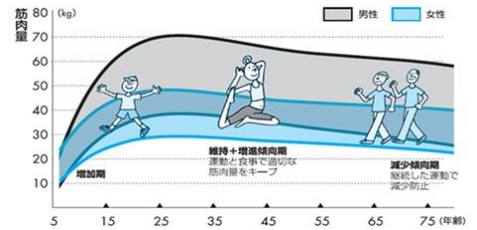


筋肉・脂肪・骨・水分など、からだを構成する組成成分を**体組成(たいそせい)**といいます。

毎回、体組成計測でからだについて詳しく知ることができます。

からだのバランスを知り、筋肉を増やし、体脂肪を減らす等の健康管理に繋がります。

体重 体重管理を目的とした減量、増量時の体重管理に役立ちます。	体脂肪率 体脂肪の量を測定し、体脂肪率を把握することで、体脂肪の増減を確認することができます。
内臓脂肪 内臓脂肪の量を測定し、内臓脂肪の増減を確認することができます。	BMI 肥満度を測定し、肥満度を把握することで、肥満の増減を確認することができます。
筋肉量 筋肉の量を測定し、筋肉量の増減を確認することができます。	基礎代謝量 基礎代謝量を測定し、基礎代謝量を把握することで、基礎代謝量の増減を確認することができます。



プログラムⅡ 認知機能バランスチェック



5種類(計画力・記憶力・注意力・見当識・空間認識力)の認知機能バランスチェックを楽しくゲーム感覚でできます。**1回、5分~10分程度でチェック**できます。



気になっていた**認知機能の状態が簡単にわかって安心**です。

レーダーチャートやグラフで表し「**認知機能を見える化**」することで一目で認知機能のバランスや変化を確認することができます。**苦手なことも意識**できます。

毎週チェックすることで、**早期の異変に気づく**きっかけになります。



記録された**データは印刷**が可能です。毎回結果をお渡しします。

高次機能リハビリ研究から生まれた「**認知機能チェックツール**」にて認知機能バランスチェックを行います。



※「**認知機能バランス測定**」のみ、ご希望の方もお気軽にお問合せください。

プログラムⅢ 楽しく脳トレーニング

脳を使うと血流が高まり、脳に存在する神経細胞が強化されていきます。

脳を意識的(知的行動)に使うことを心がけ、
日常の作業とはちょっと違うことをすると、
さらに効果的です。
ゲーム感覚で楽しく脳を活性化します。



プログラムⅣ エクササイズ&筋トレ

日常生活の中でも無理せず、継続できるような短時間で効果的な運動方法を
皆さんと一緒に声かけあいながら楽しく取り組みます。

運動は身体機能の向上のみだけでなくストレスの発散や生活習慣病予防、
もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。

デュアルタスク(二重課題)を取り入れた運動で脳の血流量をさらにアップします。



ブレイクタイム

皆さんと一緒にお茶とお菓子を召し上がりながら、会話が弾みます。
話す・聞く・見る・笑う・味わう・嗅ぐ・触合うことで脳もフル回転、免疫力もアップします。



プログラムⅤ 実施結果・評価

定期的な測定の実施が活動維持の
刺激となるように「測定値の見える化」を図り、
体組成計測値・認知機能バランスチェックの
結果をもとに、ご本人自身にも状態を把握していただき、
サロン活動のモチベーション維持向上に繋げていきます。



就寝前のアロマセラピー

夜	
 ラベンダー 2滴	 オレンジ 1滴

毎回、サロン参加者にアロマの香りをプレゼント
脳をリラックスし安眠効果が高まります。
オヤスミ前に香りを楽しんでください。



もの忘れよりも先に、「におい」が分からなくなる。嗅覚(きゅうかく)が鈍るのは、アルツハイマー型認知症の前兆
と言われています。
アロマによる神経の活性化・鎮静化効果で「におい」を感じる嗅神経(きゅうしんけい)とともに記憶をつかさどる
海馬(かいば)も活性化されると言われています。

※品質のよい精油100%以外のアロマ使用はお控えください。

開催日・開催場所 ※各開催日はお問い合わせください。

- ・火曜日：ふじみ野市サービスセンター会議室(ココネ2階)
- ・木曜日：公文式川越稻荷町教室

川越市稲荷町16-1

時間 13:30～15:30

参加費用 500円(お茶付)

定員 各10名程



※「認知機能バランス測定」のみ、ご希望の方もお気軽にお問い合わせください。

会社概要

会社名 : 株式会社シンケア
所在地 : 東京都目黒区青葉台1-30-11
土屋ビルディング8階
TEL : 03-6712-2485
FAX : 03-6712-2461

事業内容 : 介護・予防関連
代表取締役 : 伊藤 大輔

<http://sincare.co.jp/>