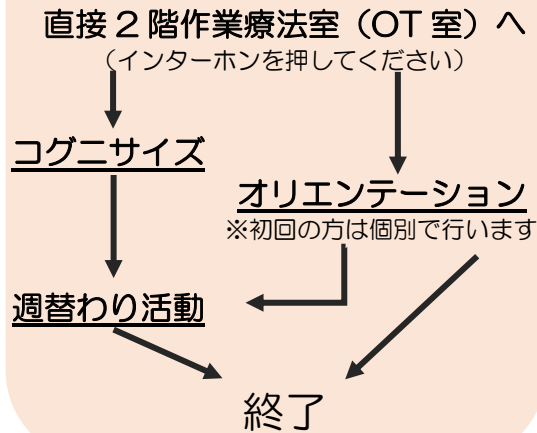


参加当日は運動しやすい服装、靴でお越しください。
スカートはお控えください。

参加当日の流れ



- ・医師
 - ・管理栄養士
 - ・看護師
 - ・公認心理師
 - ・精神保健福祉士
 - ・作業療法士
- 様々な職種のスタッフがいます。随時ご相談ください。

- 以下、定期的に行います。
- ・診察
 - ・検査
 - ・採血 (結果持参可)



食事の記録をもとに
管理栄養士による個別相談も行います。

お問合せ先

072-949-5181
(担当：瀧尻)



八尾こころのホスピタル
ホームページ

MCI 支援プログラム

みらく

コグニサポート MIRAKU

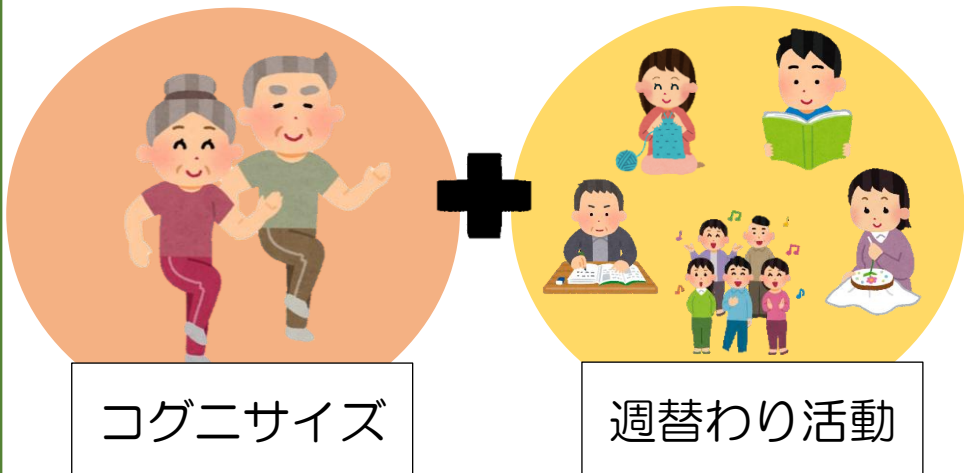
「MIRAKU (みらく)」の由来

未来が来る、身が楽になる、味も楽しくという意味や思いから名付けました。

MCI とは

認知症と健常な状態の間のような状態。
MCI の人が必ず認知症になってしまうわけでは
ありません。
運動や食生活等の対策をきちんと行うことで
健常な状態にもどることがあります。

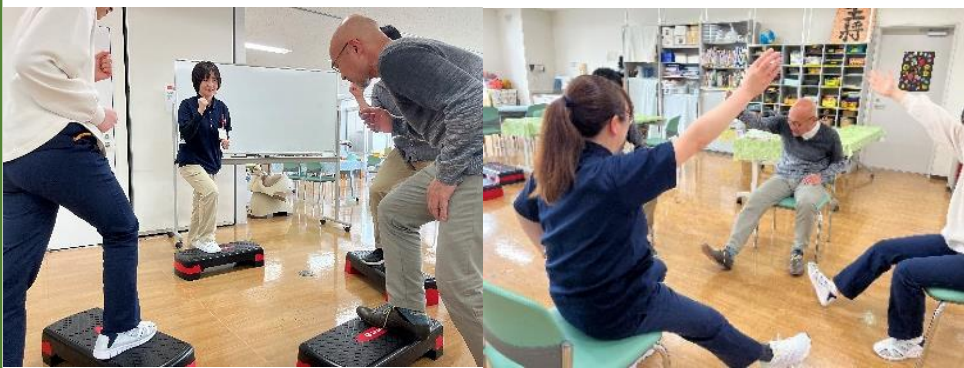
- ♪場所 八尾こころのホスピタル
本館 2 階 作業療法室 (OT 室)
- 🕒日時 毎週木曜日
13:30~15:30



コグニサイズって？

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みのこと。

- cognition：認知＋exercise：運動
- 認知課題（頭を使った課題）と運動課題（体を使った課題）を両方同時に行うことによって、心身の機能を効率的に上げていくプログラム。



週替わり活動は何があるの？

- 創作活動（貼り絵、塗り絵、裁縫、音楽鑑賞、革細工 等）
- メンタルサポート：公認心理師（第3週）
- 栄養教室：管理栄養士（第4週）
- コーラス など



※コグニサイズと週替わり活動は必ず入らないといけないものではありません。ご自身のペースや体調に合わせてご参加ください。

◎認知機能の低下を予防するためには、人とのつながりや交流も大事になります。まずは見学からでもお気軽にお越しください。

 医師 診察・検査	 管理栄養士 栄養相談	 看護師 生活習慣指導・健康チェック
 公認心理師 メンタルサポート	 精神保健福祉士 相談	 作業療法士 リハビリテーション

※引用：国立長寿医療研究センター作成パンフレット「認知症予防に向けた運動 コグニサイズ」