



# 大治町

# デイサービスセンター



## デイサービスの一日の流れ

🌸 8:30～ お迎え



車内にたくさん手すりが付いています

🌸 9:30～ 健康チェック、入浴  
余暇活動  
下肢の体操



またがずに入れます



座ったまま入れます  
※ジャグジー風呂になります

🌸 12:00～ えん下体操  
昼食



併設されている厨房で毎日作っています

🌸 13:00～ 趣味の時間



貼り絵



脳トレ

🌸 14:00～ 体操  
レクリエーション



全員でスポーツ



月2回の喫茶店

🌸 15:00～ お送り

国立長寿医療  
研究センターが  
推奨している

レクリエーションで

# コグニサイズ

を取り入れています！

コグニサイズとは、

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させることをねらいとして行う運動です。

例

## コグニサイズ コグニステップ

STEP 1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2

エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

- ①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
- (①～④を繰り返します)
- リズムよくステップします



STEP 3

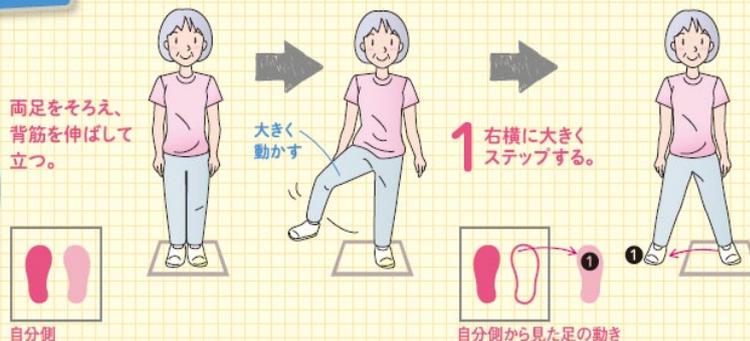
コグニサイズ  
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に  
ステップ

※1～4を1セットとして、  
約10分間繰り返す。



自分側

自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。



数を数えながら指定された数字  
で手を上げ下げしています