

# 社会福祉法人かつぎ会 デイサービスセンター亀山の里



## 【サービスのご案内】

- サービス提供（月曜日～土曜日、9：15～16：15）
- ご自宅まで送迎させていただきます♪
- 大浴場・個浴・機械浴を完備（ご要望に応じた入浴が可能）
- 食事はおかずを選択可能で鉄板焼きやウナギの炭火焼が出る日もあるよ～(^\_^)/

デイサービスの3つの特徴をご紹介します♪

## 【特徴1】 充実したリハビリ機器で機能訓練を！

指導員のアドバイスをもとにリハビリ機器を使用します。「歩く・立つ・座る・起きる・掴む」などの日常生活に欠かせない筋力の維持向上や関節の可動域を広げることで、一緒に健康寿命を延ばしましょう♪



## 【特徴2】 最新機器によるリラクゼーションのひと時を！

「ウォーターベッド・フットマッサージ器・全身マッサージ機」など多彩なリラクゼーション機器により、日頃の疲れや機能訓練後の身体をリラ～ックス(\*'ω'\*)



## 【特徴3】 認知症機能低下予防の新プログラムを導入！



上手くできない方が効果的!?

新たな脳への刺激により、楽しく脳を混乱させ  
認知機能低下を予防するプログラム!!



### シナプソロジーとは？

介護施設や介護予防事業で多くの導入実績を持ち、全国でスポーツクラブを展開する（株）ルネサンスが開発した脳を活性化するプログラムです。大学などの研究機関や国のプロジェクトで効果が立証されています。「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、認知機能の低下を予防します。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特長です。

### シナプソロジーの効果

- 一過性の効果（プログラムの前後）
  - 手先の器用さの向上
  - 注意機能の向上
  - 活動的快（活気・元気）の向上
- 継続的な効果（週2回2ヶ月実施の前後）
  - 手先の器用さ・爽快感の向上
  - 注意機能・判断力の向上
  - 認知機能の向上  
（記憶力・思考力・言語能力・空間視野）
  - 興奮・疲労感・抑うつ感・倦怠感の低下

これからの高齢化社会にピッタリのプログラムです。

シナプソロジーは「認知機能をつかさどる脳」や「運動に関係した脳」を活性化させると同時に、楽しさや爽快感から「情動に関係した脳」にも刺激を与え、認知機能低下を予防するプログラムです。精神面での抑うつ感の改善なども期待されています。

シナプソロジー医学顧問 藤本 司



昭和大学名誉教授  
脳神経外科  
藤本 司先生  
推奨!!

誰でも簡単にできる！シナプソロジーのエクササイズをご紹介します♪

### 計算じゃんけん

1

じゃんけん  
ポンッ!

30 30

ベースの動き

「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚え、2人一組でじゃんけんをします。自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。

2

じゃんけん  
ポンッ!

1000 1000

スパイスアップ

「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、計算じゃんけんをします。  
※スパイスアップとは五感からの刺激や認知機能に対する刺激を変化させることです。

3

じゃんけん  
ポンッ!

5200 5200

さらにスパイスアップ

「グー」を10、「チョキ」を200、「パー」を5000と覚え、自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。

### 【お問い合わせはコチラ】

デイサービスセンター亀山の里  
(住所) 安佐北区亀山9丁目10-25  
(営業) 8:30~17:30  
(休み) 日曜日  
(電話) 082-819-3355  
(担当) 相談員 山崎