

# しぞ〜かでん伝体操と認知症予防

# 5/15

日曜

14:00~16:00

第5回



毎月 第3日曜

開催

# オレンジカフェ 静岡

会場

## 城東コミュニティプラザ HappySpO

静岡市葵区 城東町34-14

## しぞ〜かでん伝体操の話

作業療法士 丸山光夫さん

静岡市が推奨する介護予防体操です。童謡「かたつむり」の音楽に合わせて、無理をせずゆっくり、呼吸をしながら行います。継続的に行うことで、誰でも手軽に筋力を鍛えることができるスタートレーニングです。

## 一緒に体操しましょう！

ミニ講話のあと、丸山さんの指導でしぞ〜かでん伝体操を一緒に行います。歌いながら、ゆっくり身体を動かしましょう。

## 楽しみながら 認知症予防は 軽い音楽体操で

筑波大学などは、軽い運動を短時間行うことで、脳の前頭葉が担う注意力や判断力、計画・行動を調節する機能が向上するという研究を発表しました。

さらに、三重大学などの研究で、運動と音楽を組み合わせることで、より大きな効果を得られることが明らかになりました。

「音楽体操プログラム」には、認知機能の維持・改善の効果があります。歌いながら、スローに「しぞ〜かでん伝体操」を楽しみましょう。



写真提供 リハ・パークしずおか



## 他にもあります！楽しいイベント！！

### 似顔絵コーナー

似顔絵ボランティアが再来、希望者の似顔絵を描きます。ぜひあなたも描いてもらいましょう！



### 絵本の読み語り 元SBSアナウンサー

上藤美紀代

声のワークショップのヨップでおなじみの上藤美紀代が、皆さんのそばで絵本を読み語ります。小グループ、個人でお気軽に声をかけてください。

4月オレンジカフェ  
声のワークショップ  
上藤美紀代





# オレンジカフェ静岡を支える人々

NPO法人ヒューマン・ケア支援機構  
理事長 松田 純



当法人理事長の松田純は、昨年、静岡大学教授を退職し、現在、放送大学他で学生の教育に尽力しています。

専門は哲学で、「こんなときどうする?在宅医療と介護 ケースで学ぶ倫理と法」を監修しました。

## カフェ開催の顔

NPO法人ヒューマン・ケア支援機構  
事務局長 上藤 美紀代



元SBSアナウンサー、声のワークショップで皆さんを美声で魅了している上藤美紀代は、松田教授の大学院の教え子です。ヴォイスセラピー実践研究家で、パーキンソン病の方たちの声のトレーニングもしています。

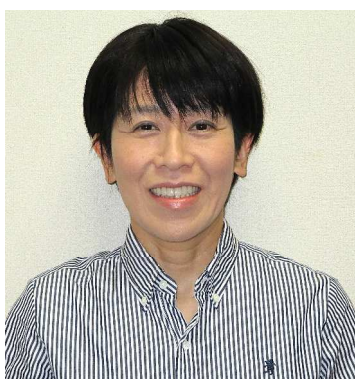
社会福祉法人 静和会  
事務局長 岩崎 稔氏



会場を無料でご提供くださったのは、社会福祉法人静和会さんです。事務局長の岩崎稔さんは、三島市の「介護老人保健施設梅名の里」の副施設長を兼任されており、静岡と三島を駆け回っています。

## 会場施設の顔

社会福祉法人 静和会  
特別養護老人ホーム「丸子の里」  
施設長 成岡 桂子氏



さらに静和会さんからは、「特別養護老人ホーム丸子の里」施設長の成岡桂子さんのご協力をお願いしております。成岡さんは、保健師・看護師・社会福祉士・介護福祉士など、医療福祉の様々な資格をお持ちで活躍されています。

※駐車場有ります



会場 静岡市葵区城東町 34-14

## 城東コミュニティプラザ HapiSpo

会場提供

社会福祉法人 静和会

主催 特定非営利活動法人  
ヒューマン・ケア支援機構

連絡先 ☎ 090 - 7433 - 6342  
✉ orange@npo-humancare.jp

バスでお越しの場合 静岡駅北口5番6番線乗場からの全てのバスご利用可「巴町」下車 徒歩数分