



2024年5月、老健きしは最新リハビリ機器を導入しました！！
さらにパラスポーツ・ボッチャを通じた地域展開で皆様のイキイキとした日常生活を支えるべく、今後も充実のリハビリテーションを提供いたします・・・

①認知症予防に『コグニバイク』



最新の認知症予防として、国立長寿医療研究センターが考案したコグニサイズ(運動をしながら頭を使うことで脳を活性化させる)を基に開発された「コグニバイク」を設置しました！！

自転車を漕ぎながら、タッチパネルで簡単な数字の計算や絵の名前等の問題を解くことで、認知症予防や体力の維持向上に効果があります。

厚生労働省は8日65歳以上の高齢者がピークを迎える2040年に高齢の認知症患者が584万人、認知症予備軍とされる軽度認知障害(MCI)患者が613万人に上るとの推計結果を公表した・・・。

(2024.5.8付朝日新聞朝刊)

※地域でも導入例の少ない最先端のエクササイズを！！

②体力向上に『クロスステップ』

主な効果



- 有酸素運動
- 筋力トレーニング
 - ・脚力の弱い方や高齢者の方に最適な全身運動
 - ・ラクな姿勢で無理なくおこなえる下肢運動
 - ・片麻痺の方の全身運動・上下肢協調性の運動

※高齢者や車椅子の方にも最適



③楽しくスポーツ『ボッチャ』



パラリンピックの正式種目ボッチャで楽しく運動

年齢・性別・障がいの有無を問わず、すべての垣根を超えて・・・

誰もが一緒に楽しめる！

簡単そうで実は奥が深い！！

老健きしではボッチャを通して地域との交流を図っています。



～見学歓迎～

お問い合わせ先 TEL 0721-23-0201

介護老人保健施設 きし リハビリテーション科 内藤 まで