

# 健康講座

No.5

発行：たたらリハビリテーション病院  
社保・共同組織委員会  
Tel.092 (691) 5508 (八田1丁目4-66)

## ニュース

2018年

12月8日発行

<たたらリハビリテーション病院品質方針理念>

「コグニサイズ」 講師：山田 耕平さん  
(たたらリハビリテーション病院職員)  
～ 認知症予防運動 (コグニサイズ) を楽しむ ～

1. 人権を守る無差別・平等の医療。
2. 安全・安心・信頼の医療。
3. 安心して住み続けられるまちづくり。
4. ヘルスプロモーション活動の推進。

## 「脳・体へ刺激」楽しく運動実践！



12/7、第5回「健康講座」を、たたらリハビリテーション病院職員と健康友の会たたら香椎支部で行いました。当日は、地域から多くの来場となり23人が集いました。今回のテーマは、大好評の認知症予防運動（コグニサイズ）を行いました。

講師には、おなじみの当病院職員の山田さんです。はじめに、認知症について学習です。予防の話では科学的な根拠はないようですが、頭と身体両方同時に使っている活動は心身の機能を効率的に改善していくそうです。「じゃあ何を」…で、コグニサイズを紹介されました。早速、みなさんで頭と体を使って運動を実践です。全員で楽しく、考えながら体を一生懸命に動かしました。あちらこちらでは笑みがこぼれ、楽しい一時となりました。



### 次回「健康講座」開催のご案内

歯科の内容を予定しています。  
歯は健康の源です。良い状態を保ち美味しい物を頂きましょう。  
講師：たたらリハビリテーション病院歯科  
開催日時 2月1日(金) 14:00～

### たたらフィットネス開催のご案内

参加は無料！どなたでも参加できます。  
日時：12/12 水曜の午後2時～3時  
場所：いきいき八田地域交流スペース  
参加希望者は直接、開始時間までに会場へお越し下さい。