

## 新プログラム「脳活性化プログラム」

ナゴミでは認知機能が低下してきたご利用者が増えてきた為、通常のプログラムにプラスして新しく脳に刺激を与える「脳活性化プログラム」を始めました。

「脳活性化プログラム」とは、脳への刺激と適度な運動を同時に行う事で、「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。同時に楽しさや爽快感から「情動にも関係した脳」にも刺激を与え、脳を活性化させるプログラムです。大きく分けて10種目あり、週替わりで取り組んでいただいています。

### ○運動効果

複雑な動作を考えながら行う事で、脳の活性化に繋がるだけでなく、精神面の抑うつ症状の改善や認知症の予防、自律神経を整える効果があります。

#### ● 脳活指トレⅠ・Ⅱ・Ⅲ

##### 眠っている脳の活性化

- ・平衡感覚
- ・記憶力、集中力向上
- ・転倒時の怪我防止



#### ● 脳活呼吸法Ⅰ・Ⅱ

##### 脳の老化を防ぐ(長寿促進)

- ・ストレス解消
- ・自律神経を整える
- ・不安感軽減
- ・記憶力、注意力向上
- ・集中力向上



#### ● 脳活運動(リズム)Ⅰ・Ⅱ

##### 意欲向上(右脳と左脳の動きアップ)

- ・バランス能力向上
- ・注意力向上
- ・活動意欲向上
- ・ストレス解消

