



脳耕体操

— 認知症予防のための和風会オリジナル運動療法プログラム —

認知機能の低下を予防し、健康寿命を延伸する

脳耕体操

脳を耕し健康の芽を育む

「なんとなく物忘れが気になる」「認知症になりたくない!」「家族に負担をかけたくない」

脳耕体操は、そんな悩みを持つあなたのためのプログラムです。

脳を活性化する体操で、脳と体を元気に保ちましょう!

体と脳の
医学検査

+

脳血流
ストレッチ
と有酸素
運動

+

脳を
活性化する
体操

=

脳を耕す

このような症状の方に脳耕体操をおすすめします。

①記憶力低下が気になる方

直近のエピソードを忘れている。
同じ質問や話を繰り返す。

②日付や曜日感覚の低下

日付や曜日が分からない。
どれくらい前のことが分からない。

③性格の変化

依存傾向が強くなった。
最近怒りっぽくなった。

④話の理解力低下

とんちんかんな対応をする。
少し複雑な話は理解できない。

⑤意欲の低下

長年の趣味をやめる。
物事に対する興味・関心の喪失。



《話題の脳耕体操教室の開催を予定しております。》

開催日など詳しい内容はホームページ、または
お気軽にお電話でお問合せください。
ご夫婦やご家族と。お友だちとお誘いあわせの上
スタッフ一同心よりご参加をお待ちしております。

話題の
脳耕体操
お知らせ

お問合せはお気軽に…》**メディカルフィットネスセンタープラム ☎0428-24-3798**

《監修医の紹介》

メディカルフィットネスクリニック
武蔵境副院長副院長 医学博士
坪川 民治



日本脳神経外科学会 専門医
日本脳卒中学会 専門医
日本医師会認定 産業医
日本医師会認定 健康スポーツ医

多摩リハビリテーション病院内

— 厚生労働省認可 疾病予防施設 —

メディカルフィットネスセンター

プラム

■営業時間：月～金9:15～21:00 / 土9:15～18:00 ■休館日：日曜日・祝日
JR河辺駅南口より送迎バスございます。詳しくはHPをご覧ください。

ホームページ <http://www.wafukai.or.jp>

検索

〒198-0052 東京都青梅市長淵9-1412-4

TEL.0428-24-3798

FAX.0428-23-6914

脳耕体操 認知機能の低下を予防し、健康寿命を延伸する

体と脳の医学検査

メディカルチェック

治療すべきか予防すべきか医療として鑑別、検査に基づき最適な対策を提供。また、脳の機能や認知症に対する正しい知識を啓蒙することで生活習慣・食習慣を学び、日常生活での実践を促します。



脳耕体操

脳血流ストレッチと有酸素運動

実績に基づく運動指導力

メディカルフィットネスの運動指導のノウハウを活かし、体幹から頸部までの柔軟性・機能性を高めることで、脳血流量を上げることが期待されます。また、エビデンスレベルの高い有酸素運動も取り入れていきます。

脳を活性化する体操

脳作業プログラム

認知機能を活性化するプログラムを用いて五感と認知機能に様々な刺激を与え、刺激に対して発声や動きを行うことで脳を活性化させる体操です。そして、何より楽しく笑顔で次の回が楽しみになります。

脳を耕す

脳耕体操

脳を耕し、新たな芽を育み健康寿命を延伸することを目的にします。脳作業プログラムを軸に医学的な見地に基づきクラスを構成し、医師・理学療法士・健康運動指導士が作るメディカルフィットネスプログラムです。

脳耕体操タイムスケジュール 60分×12回

体調確認 ≫ ミニ講義 ≫ 脳血流ストレッチ ≫ 脳作業プログラム ≫ 有酸素リズム運動(休憩含む) ≫ クールダウン

脳外科医師と専門スタッフによるミニ講話があります。
認知機能検査を2回予定しております。
会場はクリニック内ですので、緊急時には医師・看護師が緊急対応いたします。



脳耕体操プログラムの特徴 6つの特徴

- 1 脳を活性化する体操を活用し、記憶、判断、注意力などの脳機能の改善・活性化を目指します。
- 2 長年にわたる疾病予防・健康増進事業から得た知見を活用した運動療法プログラムを組み合わせ、身体機能の改善を目指します。
- 3 和風会の専門分野である高齢者医療・リハビリテーションの知見を活用し、安全・安全で効果的なプログラムの提供を目指します。
- 4 笑顔で楽しみながらできるプログラムで、周りの人とのコミュニケーションで、社会交流を行うことができます。
- 5 知的活動(思考・計算・記憶など)をしながら、身体を動かすといったデュアルタスクの要素が含まれているのも効果的です。
- 6 「正しい」「正しくない」、「出来た」「出来ない」といった尺度ではなく、頭をフル活用することに着目しているのも注目すべき点です。

脳耕体操内容 間違えてもOK! 聞いて身体を動かすことが大切です。

脳血流ストレッチ

- 肩のストレッチ
- 頸部のストレッチ
- 腕のストレッチ
- 体幹のストレッチ
- 下肢のストレッチ

有酸素運動

- 椅子を使ったステップ運動
- 椅子を使ったリズム体操
- 立位のステップ運動
- 立位のリズム体操

脳を活性化する体操

- 記憶を刺激する体操
- 理解を刺激する体操
- 時間や方位を活用する体操

スタッフ紹介



理学療法士
牧 雄介

メディカルフィットネスクリニック武蔵境
シナプソロジーインストラクター
日本臨床スポーツ医学会 会員
日本ノルディックフィットネス協会 会員



健康運動指導士
宮下 裕子

メディカルフィットネスセンタープラム
シナプソロジーインストラクター
ホームヘルパー2級



健康運動実践指導者
中村 愛美

メディカルフィットネスセンタープラム
シナプソロジーインストラクター
NESTA認定メンタルフィットネストレーナー



運動指導員
森田 琴巳

メディカルフィットネスクラブ武蔵境
シナプソロジーインストラクター



健康運動指導士
神谷 具巳

メディカルフィットネスセンタープラム所長
日本運動療法学会 会員
日本心臓リハビリテーション学会 会員
日本血管流学会 監事