



2018年9月22日発行

朝夕はめっきり涼しくなりました。体調にはお気をつけ下さい。  
La Santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを  
医学的なサポートで応援します。  
会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



## コグニサイズで認知症を予防しよう！

### 認知症とは

誰にでもおこりうる脳の病気です。脳の細胞が死んでしまったり、動きが悪くなったりすることで、あきらかな記憶障害・認知機能障害が見られ、生活に支障がでてきてしまう状態です。

意識障害がない記憶障害・判断力の障害・計画や段取りを立てられない・社会生活や対人関係に支障をきたす・器質病変（脳の構造や形体に異常をきたす病的変化のこと）から認知症と診断されます。

### 加齢によるもの忘れと認知症の違い

食事を例にすると、加齢によるもの忘れは何を食べたかを忘れるのに対し、認知症は食事したことを忘れる、といった違いがあります。

### 治療・予防方法

リハビリテーションや薬物療法が主体となります。日々の生活習慣を改善することで認知症予防になり、進行の速度を遅らせ、症状を軽減させる事が出来ます。

### リハビリテーション

過去に慣れ親しんだ歌や道具などを利用し、人生を振り返ることで本人の自己認識の回復をはかる（回想法）など、さまざまな療法があります。ご家族や友人とのコミュニケーションやデイサービス、グループホームでのおしゃべり、ゲームなども頭と心を活性化するための大切な刺激になります。ご本人が今できること、興味をもっていることを活かし快適な環境づくりを心がけます。

### コグニサイズとは

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を同時に行う様々なプログラムの事です。

### ポイント

- ①運動習慣をつけるために毎日おこないましょう。
- ②1回の実施時間は短くても決まった時間に実施しましょう。
- ③どちらか一方に意識が集中しないように注意しましょう。

コグニサイズ例 下記 STEP1 と STEP2 を同時に行います。

<p><b>STEP 1</b></p> <p>コグニション課題</p> <p>両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。</p> 	<p><b>STEP 2</b></p> <p>エクササイズ(ステップ)課題</p> <p>ステップを覚えます。</p> <p>①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す (①～④を繰り返します) リズムよくステップします</p> 
--	---

# 2周年ありがとうキャンペーン開催

いつもメディカルフィットネスLa Santéをご利用いただき誠にありがとうございます。  
会員の皆様のおかげをもちまして10月11日で3年目を迎えます。スタッフ一同感謝しております。

今回、2周年を記念して新規入会キャンペーンを行います。個人会員、スタジオ会員、法人会員すべての入会金を半額に致します。知人、友人の方でLa Santéに興味をお持ちの方がいましたらキャンペーンをご紹介下さい。

また、会員の皆様には1ヶ月の期間限定で、景品が当たる「お楽しみくじ引き」を行います。是非この機会にたくさん運動しに来て下さい！

## 入会金半額キャンペーン 10月1日(月)～11月30日(金)

フィットネス個人会員 10,800円 ⇒ 5,400円

フィットネス法人会員 54,000円 ⇒ 27,000円

スタジオ教室会員 5,400円 ⇒ 2,700円

※全て税込価格表記です。

## お楽しみくじ引き 10月1日(月)～10月30日(火)

期間中、フィットネスやスタジオ教室をご利用の際にくじを引いて頂き「あたり」が出たら景品をプレゼント致します！

### 《第12回 La Santé カフェ開催》 = 参加料無料・原則要予約 =

日時：10/13(土) 開場14:30～、講演15:00～

テーマ：【知っているようで知らない 靴と足のこと】

「外反母趾や靴づれが気になる」「たこやうおのめが出来る」  
「どんな靴がいい？」そんなことを思ったことはありませんか？  
知っているようで知らない、本当の靴の履き方・選び方。  
足元から整えていきましょう！

講師：武田 洋（宝田整形外科クリニック 理学療法士）

会場：メディカルフィットネスLa Santé スタジオ

動きやすい  
服装で  
お越し下さい。



厚生労働大臣認定 健康増進施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL: 0235(64)8858

e-mail: lasante@takaradaseikei.com