



# オレンジカフェのご報告

機能訓練室 + 音楽活動担当

10月12日（水）小坂公民館にて、オレンジカフェを担当しました。  
テーマは「認トレ」です。

「認トレ」  
～体も脳も元気に～



福久ケアセンター

作業療法士による認知トレーニング

右手はきつね  
左手はピストル



グー・パー  
体操



拮抗運動

★拮抗運動とは？

→「拮抗」とは相反するという意味で

手や足を左右別々に動かす体操です。

左右で異なる動きをすることで  
脳を活性化させます！

音楽活動を担当している介護福祉士と、音楽に合わせて。



ハミングで...  
嚙下の練習

秋にちなんで  
「ゆうや～け、こや  
けの赤トンボ...」



最後は、ハンドベルを使って、みんなで  
星に願いを合奏しました。



オレンジカフェは、認知症の方とご家族だけでなく、地域みなさんが気軽に、例えばお茶を飲みながら、認知症の相談をしたり、参加者同士の交流など、楽しく過ごす場所です。 