

リハ科のアドボイスト



足踏みしながら単語を思い浮かべて声に出します

課題を同時に行っています。この能力は加齢変化や病的変化の影響を受け低下すると言

頭と体を使って転倒&認知を予防「〇〇しながら△△する」リハビリ

最近、テレビの健康番組などで取り上げられる事が多い「デュアルタスク」についてお話しします。デュアルタスクとは、同時に二つ以上の課題を行う事をいいます。日常生活場面では様々なデュアルタスクがあります。例えば「考え事をしながら歩く」「コップを持ちながら歩く」など複数の課題を同時に行っています。この能力の低下の予防にはいくつかのトレーニング方法があります。その一例ですが、まずは安定して座れる椅子に座ります。座ったままなるべく早く足踏みをしながら、足踏みを止めずになるべく早く単語を思い浮かべ（例えば都道府県名、野菜の名前、鳥の名前など）声に出します。最初は5秒間から行い、徐々に10秒間位まで延長してみましよう。このトレーニングは早く足踏みを行う（運動課題）、単語を思い浮かべて声に出す（認知課題）事を組み合わせたトレーニングです。スムーズに行かなくても行う事で脳活動が促され、デュアルタスクの処理能力の向上に

われており、能力の低下によって「歩行中に話しかけられて足を止めてしまう」「テレビに夢中になって皿洗いの手が止まってしまおう」など、様々な動作を同時に行えなくなってしまう。またデュアルタスク能力の低下は、転倒の要因にも関係している事が近年の研究で報告されており、転倒する事で運動機能の低下、認知症の悪化を引き起こす可能性があります。この能力の低下の予防にはいくつかのトレーニング方法があります。その一例ですが、まずは安定して座れる椅子に座ります。座ったままなるべく早く足踏みをしながら、足踏みを止めずになるべく早く単語を思い浮かべ（例えば都道府県名、野菜の名前、鳥の名前など）声に出します。最初は5秒間から行い、徐々に10秒間位まで延長してみましよう。このトレーニングは早く足踏みを行う（運動課題）、単語を思い浮かべて声に出す（認知課題）事を組み合わせたトレーニングです。スムーズに行かなくても行う事で脳活動が促され、デュアルタスクの処理能力の向上に

「医療費のお知らせ」病院や薬局の領収書は大切に保存

郡山市は、被保険者の方の毎月の医療費総額が分かる「医療費のお知らせ」を発行しています。平成29年度は4・6・8・10・12・2月にお送りしました。医療機関の窓口で患者さんが自己負担した医療費は、実際の医療費の総額ではありません。皆さんが自己負担するのは、かかった医療費の3

相談課からのメッセージ

郡山市は、被保険者の方の毎月の医療費総額が分かる「医療費のお知らせ」を発行しています。平成29年度は4・6・8・10・12・2月にお送りしました。医療機関の窓口で患者さんが自己負担した医療費は、実際の医療費の総額ではありません。皆さんが自己負担するのは、かかった医療費の3割（18歳に達する日の属する年度の末日までの方は0割、70歳以上の高齢者は年齢や所得区分に応じて1〜3割）です。それ以外の費用は患者さんの保険税等から支払われています。郡山市では皆さんに医療に対するコストを知っていただき、同時に医療機関からの請求内容が間違っていないかチェックしてもらうために「医療費のお知らせ」を発行しています。

「医療費のお知らせ」がお手元に届くまで一定期間が過ぎており、チェックを忘れることが少なくありません。病院や薬局にかかったときは必ず領収書ももらい、大切に保存してください。領収書と「医療費のお知らせ」との照合により不正請求の防止に役立ちます。通院していない病院が書かれていたり、通院日数が違うなど領収書と「医療費のお知らせ」が違う場合は国民健康保険課医療事業係（☎024-924-2582）へ連絡ください。原因を調べ報告してくれます。問い合わせは郡山市民部国民健康保険課（☎024-924-2880）へ。

繋がるといわれます。この運動は座って行えるので1人でも安全に出来ます。他には安定して歩く事が出来



散歩しながら単語を思い浮かべて声に出します



散歩しながら計算して声に出します（100から3を引いていく）

る方であれば、歩きながら引き算（100から3ずつ引いていく）やしり取りを行うのも効果的です。特別な道具が

無くとも、気軽に出来る運動ですので是非チャレンジしてみてください（リハビリテーション科 野田優作）。



料理のときに、味を想像しながら材料や調理法を組み立てます