

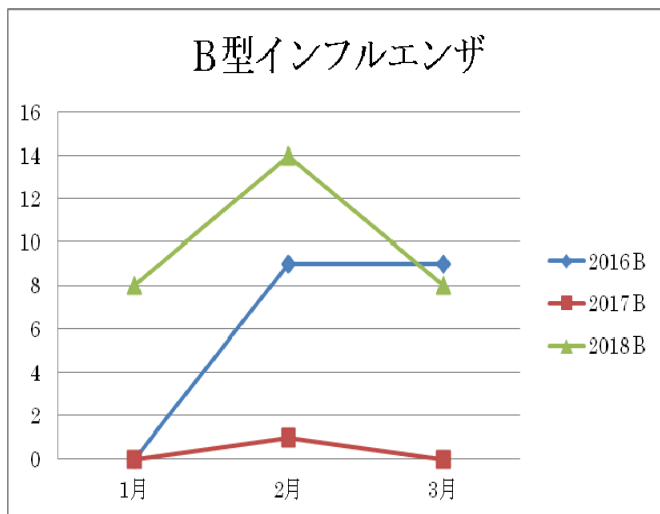
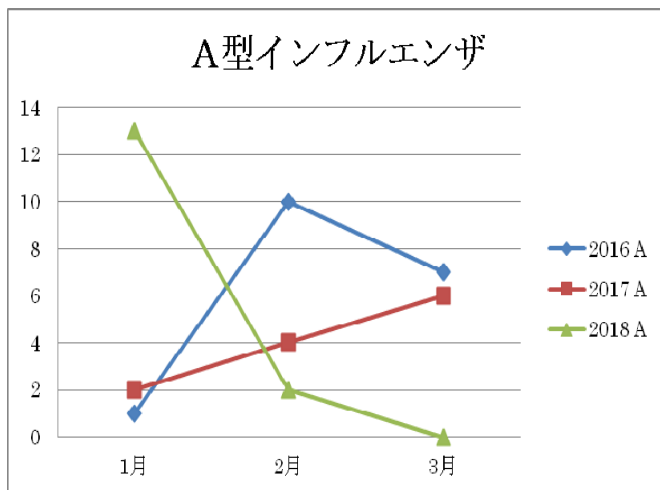
# たんぽぽだより



平成 30 年 5 月 1 日  
第 64 号  
発行：南海診療所  
<http://nankai.com>

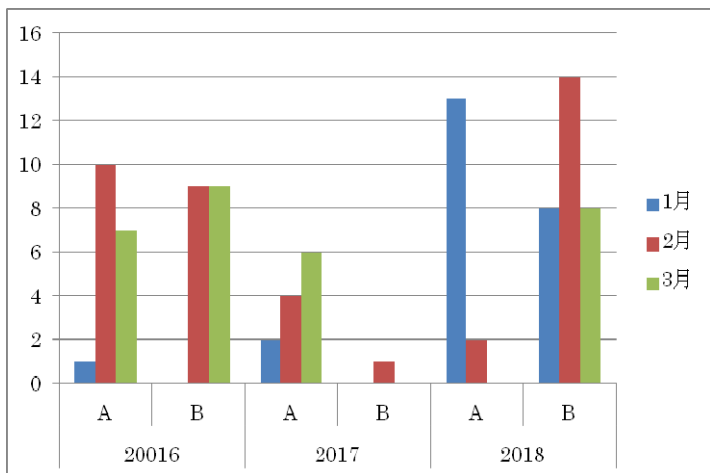
## 今年のインフルエンザ情報 (2)

四月に入ってもまだ罹患する患者さんがいたインフルエンザですが、四月後半にはほぼ終焉したようです。



前号でも書きましたが、当院でのここ三年間の発生数を比較するとA型・B型ともかなりの数になりました。特に風邪と勘違いされたB型インフルエンザは、かなりの勢いで広がりました。感染症は一年中発生します。感染症予防には、

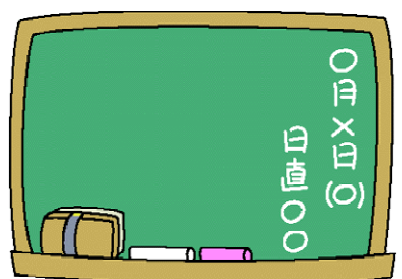
- ① 手洗い
- ② うがい
- ③ マスク
- ④ 良い食事と運動 です



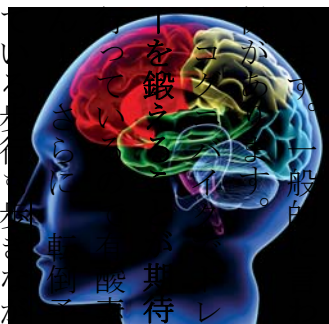
## 【リハ室より】

### 『コグニバイク』の効果について

今回は、コグニバイクでのトレーニング効果についてお話します。  
コグニバイクは、自転車をこぎながら、計算問題などの課題を行う機器で、簡単に言うところながら運動」をして、脳のトレーニングをおこなうものです。これを専門的な言葉で言うところ「二重課題トレーニング」と言います。  
(同時に行う課題が三つ以上になると多重課題トレーニング(たとえ



ワーキングメモリは脳の黒板



ば歌を歌いながら自転車をこいで計算をする など) となります。  
前回、機器の紹介の際にも少し触れましたが、私たちの日常生活の中では車の運転をはじめ、様々な動作が無意識に同時に行われており、脳で適切に処理されています。脳の中で、適切な判断や処理を行うためには、ワーキングメモリ(作業記憶)の働きが重要になってきます。このワーキングメモリは課題(たとえば人とのお話)を遂行(会話が成り立つ)するための情報を一時的に保持して同時に処理する機能で、脳の黒板とも言われていて、記憶などと同時に、認知機能の低下とも関係しています。  
トレーニングをすることにより、このワーキングメモリを鍛えることができます。もちろんエアロバイクでの運動を同時に期待できます。もちろんエアロバイクでの運動を同時に期待できることは言うまでもありません。普段意識せずに行っている運動の効果も期待できます！ 普段意識せずに行っている運動の効果も期待できます！ 普段意識せずに行っている運動の効果も期待できます！ 普段意識せずに行っている運動の効果も期待できます！  
まずく事が多くなった方は脳のトレーニングを兼ねてチャレンジしてみたいかがででしょうか？

診療所での新しい試みとして、三月から図書の貸し出しを開始しました。順調に利用して頂いているようです。さらに、掲示板を利用し、花粉情報や「今日は何の日？」等、日々の楽しい情報も提供しています。時に掲示板を見ていただき、ホッとしていただくのはいかがでしょうか？