

マシン、 脳トレ、 体験会

指定居宅介護支援事業所あおば
訪問看護ステーションあおば
あおばデイサービスセンター
小規模多機能型居宅介護あおば

社会福祉法
浸仁会

P

予約不要
参加無料

場所：青葉ハーティケアセンター 札幌市厚別区青葉町4丁目10-27

青葉地区介護 予防フェア

2026 1.13 (火) 13:00~15:00
1.15 (木) 13:00~15:00

地域の皆様を対象に、マシントレーニング、脳トレ、健康相談、介護相談を組み合わせた体験会を開催いたします。健康維持や介護予防に関心のある方、ぜひご参加ください。

参加費：無料

定員：なし

持ち物：不要(土足可)

EVENT
1



マシントレーニング

EVENT
2



脳トレ

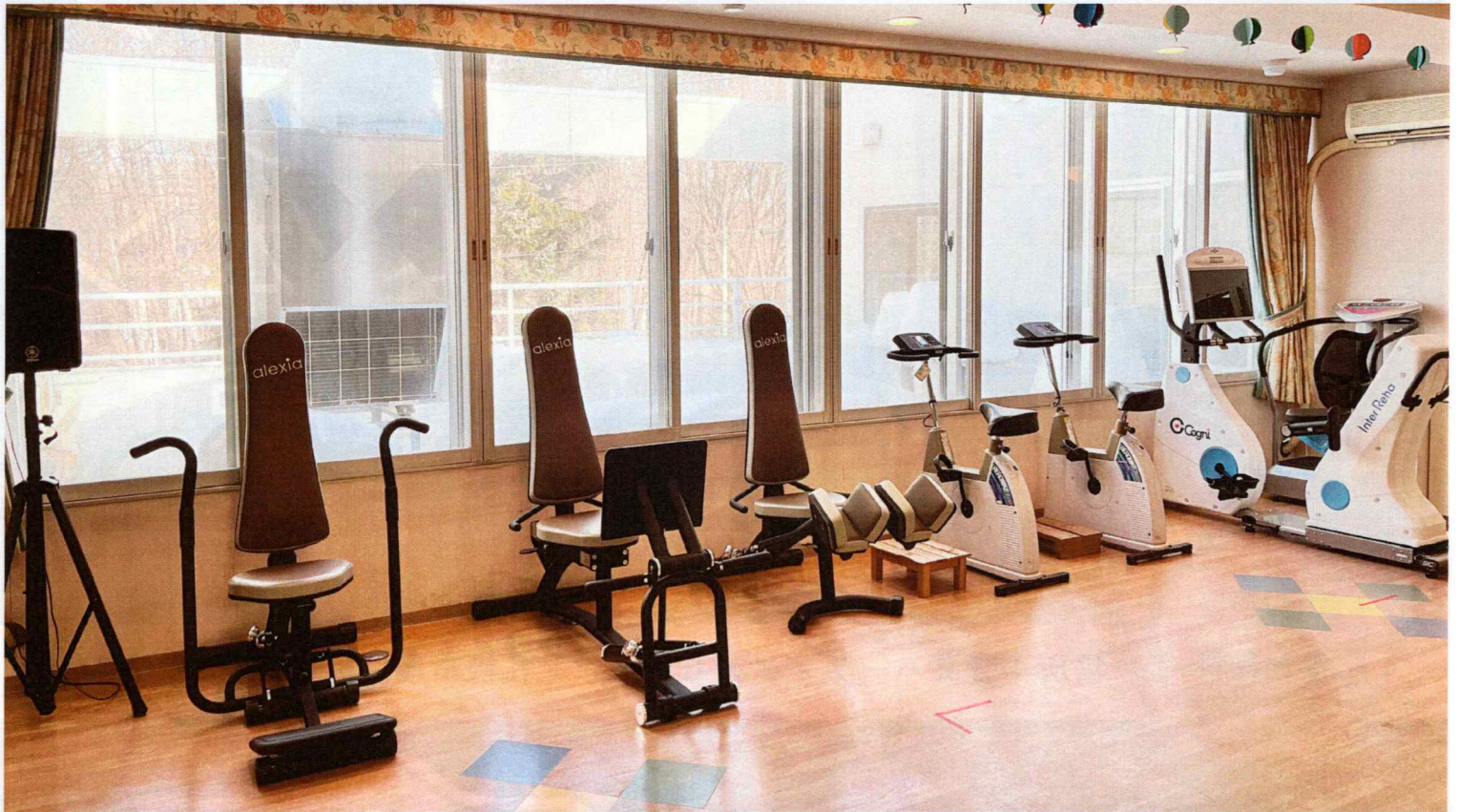
EVENT
3



介護相談・健康相談



機能訓練スペース



認知トレーニングエルゴメーター コグニバイク



魅力①

コグニバイクでは、「自転車漕ぎによる有酸素運動」をしながら、目の前のモニターで「認知機能に特化した脳トレ」を行うことができます。頭の運動と身体運動の両立を試みることで、デュアルタスク効果として脳の活性化を促し、認知機能に良い影響を与えます。

魅力②

脳トレは2024年1月時点で合計9種類あり、エクササイズ中の正答に応じて難易度が変化します。そのため、ただ自転車漕ぎだけを行うよりも集中でき、トレーニングを継続しやすくなるというメリットもあるのです。

魅力③

コグニバイクを継続利用することによる「ワーキングメモリの改善」が確認されました。ワーキングメモリとは、情報を記憶・処理する能力であり、改善することで認知症の予防効果を期待できます。また、検証では「脳体積の増加」も確認されたため、認知機能の改善も期待できるでしょう。体積の増加が確認された右中前頭回・右上前頭回は、「意味の処理やカテゴリーの認識」「運動の計画や作業の記憶・注意」など、多くの認知機能に関わります。