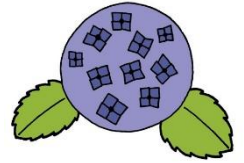


そよ風荘だより

2024年6月403号

あじさいが美しく咲く季節、瑞々しい草木や梅雨晴れの空の爽快さなど、雨がもたらす美しい情景を感じつつも、季節の変わり目ですので体調管理に気をつけてお過ごしください。



— リハビリ通信 —

今回のテーマ

理学療法士の中島です。今回は、『**認知症予防**』についてお話しをさせていただきます。

認知症予防

認知症といっても様々な種類の認知症がありますが、今回は最も多いアルツハイマー型認知症をイメージしながら読んでいただければと思います。

認知症は徐々に進行していく病気ですので、なるべく進行を遅くすることが重要です。脳トレや体操など様々な認知症予防の取り組みがありすぎて、具体的にどんなことをすれば良いのかわからないと思っておられる方が多いようです。

今回は認知症予防の取り組みを行う上でのポイントを説明していきたいと思います。

やってはいけないこと

まずは一番大切なことから説明します。当たり前のことですが、認知症の悪化に繋がることはやらないようにしてください。

①脳の働きが少ない

例：寝て過ごし特に何もしない、人との関わりが少ない

②脳血流が少ない

例：体を動かす機会が少ない

③ストレス

例：今までできていたことができなくなる苦痛、不安、できないことを周りに責められる



やってほしいこと

前述した『やってはいけないことの』逆のことをしてください。つまり、なるべく活動の機会を多くし人との関わりを持つ、体を動かす、ストレスがかからないようにする、ということです。これらのポイントを押さえておけば、どんな取り組みを行っても良いと思います。

【一例】

気心の知れた友人と一緒に話をしながら散歩する。
散歩した後で、できる程度の脳トレ問



3F入所フロア

5月10日（金）お誕生日者の方はおられなかったですが、茶摘みのレクリエーションを行いました。緑のネットに洗濯バサミを付け茶畑「そよ風茶園」を作りました。

利用者様は頭に手拭いをかぶり、ザルを手に歌を歌いながら茶摘みをされました。沢山収穫され楽しめました。

おやつにはあんみつとお茶を召し上がって頂きました。「おいしいわ～」と喜んで頂きました。

手塚



4F入所フロア

5月15日（水）にお誕生日会と作品作りを行いました。

鯉のぼりに目を書いて頂き、花束にお花紙で作ったカーネーションを貼って頂きました。

カーネーションの位置や目の形を考えながら、夢中になって作品作りをされていました。

おやつには3種類のケーキとお菓子を召し上がって頂きました。「おいしいわ～」と完食されていました。

西村



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

0747-52-2781

