



花 檯 だ よ り



令和8年 3月 第303号

徐々に暖かい日が増え、春が近づいてきました。年齢を重ねると、月日の流れを早く感じてしまいますね。先日、冬季オリンピックが閉幕し、日本人選手たちの活躍は私たちの気持ちを明るくしてくれましたね。特に“りくりゅう”ペアは日本フィギュア界で、ペアとして史上初の快挙、金メダルを獲得しました。オリンピック選手たちの活躍が届けてくれた明るい雰囲気は、この冬を気持ちよく締めくくってくれそうです。春の気配とともに、穏やかな日々を迎えられますように。

イベント紹介

【1階 デイケア】2月の日曜デイは“ひなまつり製作”に取り組んで頂きました。最初は小さなパーツが沢山あり、「手がふるえて上手に貼れないなあ。」と難しそうにされていましたが、ゆっくりと時間を掛けて作業をすすめ、時折スタッフがお手伝いをすることで最後まで仕上げることができました。完成した壁飾りを見て「可愛い」「がんばってよかったあ。」と喜んでおられました。



昼食・おやつは“鮭ちらし・天ぷら盛合わせ・イチゴケーキ”をご用意しました。「御馳走やな」と喜ばれ、「はしが一度も止まる事なく完食したあ。」「おいしくて全部食べたらお腹いっぱいや。」と昼食・おやつ共に最後まで楽しんで召し上がって頂くことができました。



【2階・3階フロア】

2月のお誕生日会を行いました。ケーキと一緒に写真を撮ると、「うれしい！綺麗にとれたかな？」と喜んでおられました。その後、体操を軽く行った後皆様の幼少期の思い出話をして頂きました。「昔はな～」と懐かしむ声と楽しそうな笑顔で、素敵な一日を過ごして頂くことが出来ました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1



介護老人保健施設 花檯

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372



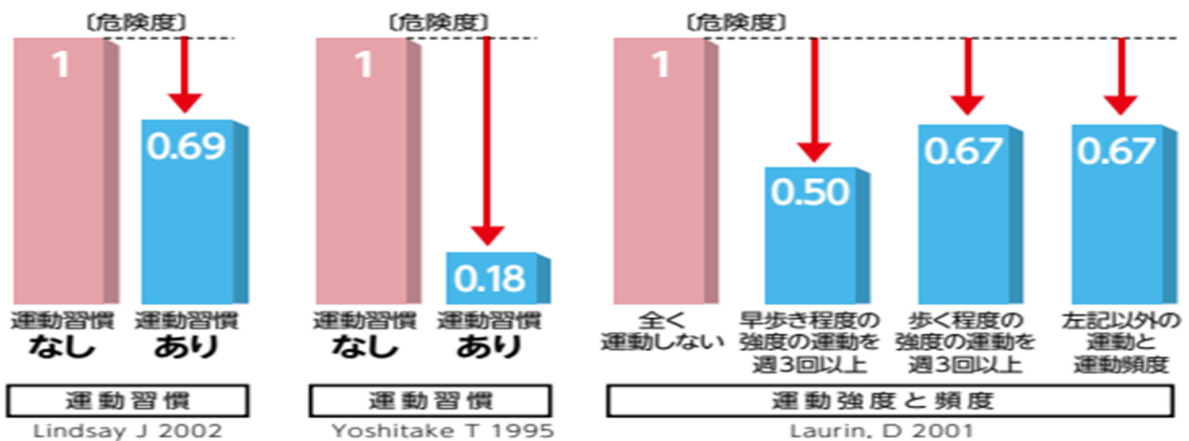
【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50

認知症予防に対する理学療法



みなさんは、認知症に運動が役立つことをご存知ですか？
ウォーキングなどの軽い有酸素運動や筋力トレーニングは、
脳にたまる物質を減らしたり、記憶力を保つ助けになるといわれています。
週に3回ほど体を動かす習慣がある高齢者は、認知症のリスクが
低いこともわかっています。
そこで今回は、認知症予防に役立つ運動のポイントをご紹介します。

運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



運動の内容

運動に認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせると、さらに効果が高まります。

- ①左右交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ②上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく計算をします。

※計算は7ずつの引き算や足し算に変えたり、他の簡単な運動に変えても構いません。



参考文献：理学療法ハンドブック シリーズ8 認知症

暦・行事予定

3月14日 ホワイトデー
3月20日 春分の日
4月1日 エイプリルフール

3月16日 散髪日(入所者)
3月28日 お誕生日会(入所者様)

