

あい通信


 宏友会 デイサービス
 あい・たくせい

第5号 発行 平成28年2月1日
 酒田市北新町1丁目1-58
 (医)宏友会 デイサービスあい・たくせい
 TEL 0234-25-5200
 発行責任者 矢島 恭一

10月 コシノ文化祭 作品出展



ご利用者も
テーフカット参列

11月 かいん油作り



硬いかいんの
種取り

12月 ベビールーム合同行事 餅つき



可愛らしい
園児達とのふれあい

ところ狭しと
舞い踊る田邊

餅を返す作業を
買って出るご利用者

いあんべ
できたの～

1月 獅子舞



今年一年 健康に
過ごせますように～☆



スタッフの声に合わせて
1・2・3...!



**ストレッチ体操と
コグニサイズ**

「コグニサイズ」とは、頭の体操と
 身体の体操を組み合わせた運動で、
 双方に働きかける動きを同時に行
 うことで脳と身体の機能を効果的
 に向上させる事を目指しています。

あい・たくせいでは、毎日のスト
 ッチ体操の後に、前後あるいは左右
 へ交互に大きく足を踏み出したリ、
 ステップに合わせて二の倍数で拍手
 をするコグニステップ運動やウォー
 キングなどのコグニサイズを取り入
 れ、みんなで楽しく行っています。

寒いこの時期、動かないでいると、
 益々身体の筋力やバランス能力は
 衰えていきます。皆と一緒に上手に
 頭と身体を使って健康寿命を延ば
 していきたいですね。(鈴木 きみ)

**ストレッチ体操と
コグニサイズ**

～ 自宅でも出来る簡単な体操のご紹介 ～ 介護 柴田明美

シリーズ2回目は**指先体操**を紹介します。手は「外部の脳」「第2の脳」と呼ばれ、指先を動かす事によって、脳にたくさんの刺激が伝わります。寒さでかじかむ冬場は指先を動かすのが面倒になりがちですが、少し複雑な指先の運動を心がければ血流がよくなり、脳の活性化によって「認知症予防につながる効果が期待できる」との専門家の意見もあります。

ポイント！

- ①両手を同時に使う
- ②指先を素早く動かす
- ③普段使わない指の動きをする
- ④指先の皮膚感覚を鋭敏に保つ

以上のことを踏まえて行うとより効果的と言われています。



主な指先体操のやり方

足し算指曲げ



親指グーパー



指先合わせ



頑張って!!

ありがとっ!!

しっかりと腕を振り、ももを上げて、ルーム内を10往復(300m)歩かれています

「歩行訓練」一緒に楽しみながら 永田 慶子様

午前中の体操後、永田様は自主的に室内で歩行訓練をされています。初めは、職員の声掛けで取り組まれていましたが、最近ではご自身で何往復したか数えながら、そして職員とハイタッチをしながら楽しく歩かれています。永田様の頑張っている姿を見て、他のご利用者も参加され、先頭となり、皆さんを引っ張ってくれています。多い時には四、五名になる事もあり、お互いに声を掛け合い行っています。歩行訓練だけではなく、体操も笑顔で楽しみながら取り組まれています。何より、とても一生懸命です。これからも、みんなで一緒に楽しく運動を続けて行きましょう。(富樫 絵美)



編集後記

『ここに来ると笑うことあつていいの』と、ご利用者から嬉しいお言葉。皆様の笑顔をごんどん引き出すよう、私も笑顔を絶やさず頑張ります。(清水 千穂)

お知らせ

上着・履き物・帽子などには全てご記名をお願いします。



これからの活動予定

- ◎毎月第一土曜日
- 及び第二水曜日…カラオケ会
- ◎二月…ベビールーム合同 節分行事

ご利用者が思い思いに読んだ 川柳をご紹介します。

孫が来て 小遣いせびり すぐ帰り (三國)

あいたくで リハビリすると 飯うまい(厚盛)

言うつもり 無いけど出る 「ごっくんいしょー」 (I・H)

あい・たくせい川柳