

あい通信

宏友会 デイサービス
 あい・たくせい

第7号 発行 平成29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 文化祭

コミセンの開会
テープカットに参列

皆さんの力作を展示

11月 リリィアン編み

くるっとまるめて
座布団の出来上がり♪

**12月 干支作り
百周年**

おんどりと
にわとり親子

どれも違った表情に
出来上がりました

**1月 日枝神社へ
初詣**

今年も健康に
過ごせますように～☆

今年も宜しくお願いピヨ♪

(永田千世)

**運動実践指導員による
マット・椅子運動**

皆様の健康寿命を延ばすべく実践しているいくつかの活動があります。その一つが運動実践指導員によるグループ運動です。

この運動は、その方の運動機能に合わせて、マットや椅子に分かれた少人数のグループで行います。又、自分の身体機能についての相談など細かくアドバイスも受けられます。

皆さん体操後は、晴れ晴れとした表情で「気持ち良かった。家でもやってみよう」などの感想も聞かれます。初めなかなか身体を動かすのが大変だった方も継続されるうちに、少しずつ動かせる範囲が広がり、笑顔も見られ運動の大切さを実感させられます。

他にストレッチ、リズム体操、コグニティブ、指先体操など、いろいろな体操で、はつらつとされた皆様の表情からエネルギーが伝わってきます。

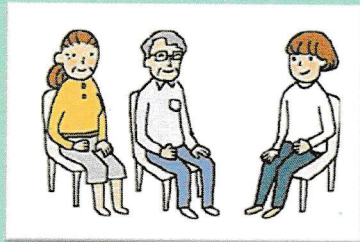
～ 自宅でも出来る簡単な体操のご紹介 ～

介護 土井信子

シリーズ4回目は**リズム体操パート2**を紹介します。音楽やリズムは自然に身体を動きやすくします。上手く歩く事が出来ない方でも、椅子に座りリズムに合わせて一緒に体を動かす事で、リハビリにも応用されています。

今回は「**トントン、すりすり体操**」です。

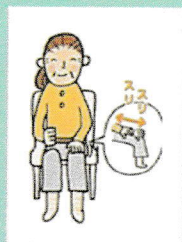
左右の違う動きで脳に刺激をもち、認知症予防にも期待されます。



1. いすに座り、両手をももの上におきます。右手をグー左手をパーにします。



2. 右手でももをトントンたたきます。



3. 左手でももをすりすりと前後にこすります。

左右の動作を交換することで、更に脳の活性化に効果的です。

最初は難しく感じますが、リズム♪にのると上手く出来るようになりますので、是非やってみてください。



何度も書いては消して頭を悩ませながら5×9のマスを埋めて行きます。

5	3		7					
6		1	9	5				6
	9	8						6
8			6				3	1
4		8		3				
7			2					6
	6				2	8		
			4	1	9		5	
				8			7	9

(三浦弘喜)

今後様々な脳トレーニングで認知症予防に繋がるように、サポートしていきたいと思っております。

今後は三夫様に影響され、他のご利用者も一緒に数独に取り組んだり、他のご利用者にも数独を教えるほどになっております。

集団体操やパワースタリハビリの合間に計算・間違い探し・数独などの脳トレーニングを行っています。三夫様は到着後から帰るまでの間、数独の初級二枚、中級一枚をその日のノルマとして、集中力と継続を目標にし「ボケていたらぬい」と話されながら、ご利用のたび真剣に取り組んでおられます。

『数独(パズル計算)』 脳トシで認知症予防に

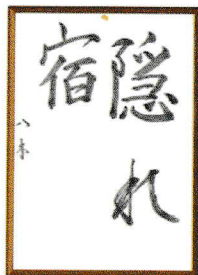
高橋 三夫様

編集後記

異動になって初めての冬。雪道の運転は、かなり気合いを入れて臨む。そんな中、公園の桜の木を横目に「早く春が来てくれ」と、心の中で呟いていた。(飯塚由紀)

◎カラオケ会♪ …毎月第一土曜日
及び、第二水曜日
◎若草ベビールーム合同お楽しみ会
…二月二日(節分)

これからの活動予定



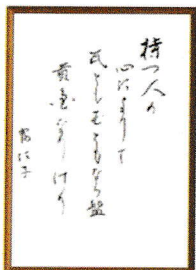
八木安廣様



北村和子様



梅津茂郎様



齋藤富佐子様

あい・たくせい書道の会

ご利用者が一筆一筆に心を込めた作品をご紹介します。