



平和病院

通所リハビリテーション



ピース&スマイルだよ! 令和5年NO.2

新型コロナウイルス感染症の位置付けが5月より2類から5類に移行し、社会全体の感染症対策も緩和されてきている中、通所リハビリでは引き続き手洗い、マスク着用、アルコール消毒を変わらず徹底し利用者様が健康で安心して過ごせる環境を心掛けています。



認知症予防の取り組み

① 脳トレ編「心も体も元気になる頭の体操」

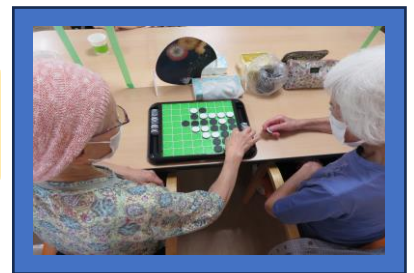


通所リハビリでは体のリハビリだけでなく、心・体・全ての活性化を目指しています。何もしなければ人間の脳は20代後半をピークに機能が低下していくと言われています。脳の部分の一つである前頭葉を活性化することにより、脳は刺激を受け、血流を促し老化スピードを遅らせることができます。

そこで、通所リハビリでは毎日脳のトレーニング「脳トレ」を実施しています。

脳トレの内容

なぞなぞ、クイズ、しりとり、間違い絵探し、塗り絵 他
昼休みはオセロ、将棋、トランプなどを実施中



脳トレのメリット

- ① 認知症予防につながる
- ② コミュニケーションが活発になる
- ③ ストレスを発散できる
- ④ 字を書くことにより指先の機能の維持



脳トレは正解を出すのが目的でなく、楽しみながら達成感を得て、継続して行うことが大事です。

※単純な計算やクイズで良いので幅広い分野の物を行うと効果が上がります。

【介護福祉支援サイトより】

② 音楽療法編

通所リハビリでは生活意欲、コミュニケーションの促進を図り、仲間作りを目的として週2回（曜日は変動あり）集団音楽療法を行っています。

音楽療法の先生のピアノに合わせて ①暗唱 ②童話 ③懐メロなどを合唱

曲紹介例 ♪いつでも夢を ♪青い山脈 ♪四季の詩 ♪高校三年生 ♪夏の思い出 など



脳トレーニングの一環として、リズムに合わせて身体を揺らしたり発声することにより自然と笑顔が溢れたり、生のピアノ演奏にて懐かしい歌をリクエストしてもらい、その時代の記憶と曲の背景について語り合い、歌うことによる回想効果、また、エネルギーを使うことにより食欲増進にも繋がっています。

③ 栄養週間

楽しく食べる、カラダ喜ぶ 8月1日～7日

「えい(8)よう(4)」(栄養)と読む語呂合わせから、栄養を学び、体感することをコンセプトとし、また食生活を考える日とすることを目的に、公益社団法人・日本栄養士会が制定しました。昼食後に管理栄養士から利用者様にクイズ形式で話しました。



栄養豆知識

低栄養を予防して健康寿命を延ばし、高齢期を元気に過ごす為の合言葉

さ・あ・に・ぎ・や・か・に・い・た・だ・く

- | | | | | |
|---------|---------|--------|-----------|---------|
| ① さ かな | ② あ ぶら | ③ に く | ④ ぎ ゆうにゆう | ⑤ や さい |
| ⑥ か いそう | ⑦ に い も | ⑧ た まご | ⑨ だ いず製品 | ⑩ く だもの |

10品目中の7品目以上を1日で取りましょう！！



通所見学者用の送迎を始めました。

曜日と時間の指定がありますので事前にご相談下さい。

いつでも見学をお待ちしております。

☎045-581-2708 管理者 看護師 大沼

