



一年の無病息災を願って、今年も豆まきを行いました。皆さんの威勢のよさで無事厄払いができました。

節分



2月3日(金)午後から豆まきを行っております。音楽療法の途中から突然…窓の外から鬼が入ってきて、ご利用者様はとてもしびくりしておりました。今年は赤鬼と黒鬼が登場し、豆の代わりに新聞紙で作った玉を威勢よく「鬼は外!福は内!」と投げつけておりました。



コグニサイズ



写真は「4色ラダー」を行っている光景です。



運動で身体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の進行を遅らせる事が目的です。上手くなることが目的ではありません。与えられた課題を上手くできるという事は、脳への負担が少ない事を意味します。間違えても笑って試行錯誤して、楽しみながら運動していきましよう!



そよかぜ 認知症予防プログラム



認知症の大きな原因は、「脳細胞の減少」と「脳機能の低下」です。脳細胞を減少させないためには「生活習慣からの予防」が大切です。また、脳機能を低下させないために「脳を活発にする生活・活動」を心がけましょう。脳を活発にする生活とは、人との交流・知的活動を多くすることです。そのねらいのもと、そよかぜで行っているプログラムをいくつかご紹介いたします。皆さんで、いきいきと活動的に楽しく行っていきましょう!

脳トシ



脳を活性化するためには、「考える」「挑戦する」「判断する」などが良いと言われています。例えば、簡単な計算、ことわざや漢字など馴染みのある言葉を使う、パズルを解くなどの問題は、**認知症予防にも繋がります。**大切なのは楽しく行うことです。「なるほど」と思える、スッキリするような脳トシを中心に行っていきましょう!

段階式学習



「学習」という言葉から難しい問題を想像されると思いますが、実は違います。簡単な計算を素早く解いたり、文章を音読したりしているときは、年齢に関わらず、認知症の方でも脳が活性化します。しかも、長時間取り組む必要はなく、それぞれ五〜十分程度で良いのです。また、人との交流でも脳が活性化するため、みなさんで楽しく学習していきましょう!



職員紹介



作業療法士
中山 拓朗

今回の認知症予防プログラムは中山さんにお話を伺いました!

…皆様へひとこと…

道央佐藤病院に勤務している作業療法士の中山拓朗です。1月末より水・金曜日の認知症予防教室を担当することになりました。経験はまだまだ7年目と若いですが、働き盛りの30代後半です。現在、二児の父となり公私ともに充実している毎日を送っています。認知症予防教室を一緒に楽しく行いながら、子育てについて皆さんの知恵をいただけたらと思います。今後とも宜しくお願いします!

認知症予防講話



「日常生活をどう過ごす?」「何をしたら予防になるの?」「何をしたら予防になるの?」「そんなお悩みを解決できたらと思っております。認知症予防講話の時間は、認知症予防に繋がる話を、誰もが実践できるように分かりやすくご説明します。一つでもお土産話としてお持ち帰り下さい!