

ひなたぼっこ

令和2年12月発行

第47号

冬の認知症予防 ～室内で運動を！～

雪が積もると外出する機会が減り、特に高齢者は運動不足になりやすい季節ですね。運動不足は認知症になりやすいというデータがあります。



なぜ？

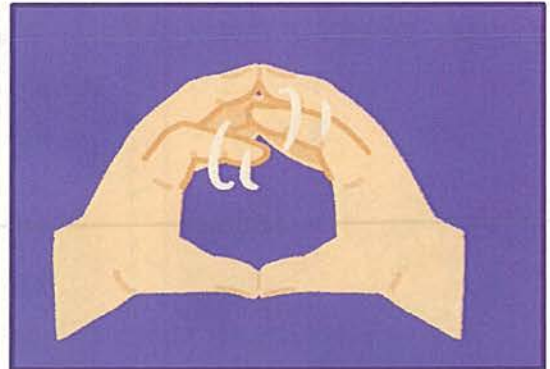
脳が正しく働く為には十分な血液が常に流れる必要があります。認知症の方の脳は、記憶をつかさどる海馬などで脳血流の低下が見られるのです。これを改善する方法として、運動は大変効果的だと言われています。つまり、日頃から運動を続けることは認知症の予防にもつながるのです。

今回は、在宅で手軽にできる運動をご紹介します。小さな運動を毎日コツコツと続けるほうが体の負担も軽く、続けやすいですよ。さあ！やってみましょう！

❄️ ❄️ ❄️ [指の体操] ❄️ ❄️ ❄️

指には脳につながる神経が多くあります。指先を使った運動は脳にたくさんの刺激が伝わると言われています。

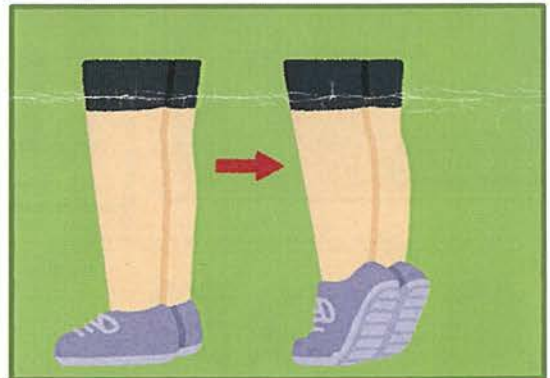
(例) 親指から順番に曲げていきます。全部曲げたら小指から立てていきます。次に、手を合わせて、向き合った指をクルクルと回します。



❄️ ❄️ ❄️ [足の体操] ❄️ ❄️ ❄️

足の体操は筋力の維持につながります。また、むくみを改善して血行が良くなる効果が期待できます。

(例) 椅子に座った姿勢で行ないます。かかとを床につけたまま、つま先を上げます。次に、つま先を床につけたまま、かかとを上げます。



注意点

- 体操を始める前と終わった後は、深呼吸をしましょう。
- 痛みを感じたらすぐやめましょう。
- 無理なくゆっくりと自分のやりやすいペースで行ないましょう。

ご紹介した体操はほんの一例です。動かさない筋肉はどんどん衰えます。そうになると動くのが面倒になってしまいますよね。特に寒いとますますおっくうになってしまいます。室内を暖め、好みの音楽などをかけるなどして楽しみながら、続けるとよいでしょう。

ひなたの家での活動

クラフト制作

9月は、ぶどう棚のクラフト制作を行いました！折り紙を切って折って貼り付け巻いて…と少し難儀な工程がありましたが、一人一房ずつ貼り付けて頂き、皆さんで協力しながら完成しました！



ひなたのぶどう棚



○日常の様子○

習字…書きたい文字がない方には、書く文字の候補をこちらで挙げさせて頂き、それを見ながら集中して筆をすすめておられました。皆さんの書いた作品は廊下に展示させて頂いております。



学習療法…計算問題や漢字、点つなぎや間違い探し等、好みに応じて提供しています。できた時の達成感を味わって頂きながら、職員も一緒になり楽しんでいます。



ドライブ

秋晴れの日、数ヶ月ぶりに外出してきました。久しぶりに見る横手城に感動され大変喜ばれておりました。



ひなたの家の行事

今年もいろんな行事にちなんで沢山のごちそうを皆さんと一緒に作りました。芋の子汁・おはぎ・新米おにぎり等全部が美味しく毎回の皆さんの笑顔と「美味しかった。」のお言葉を頂き嬉しく思います。



編集後記

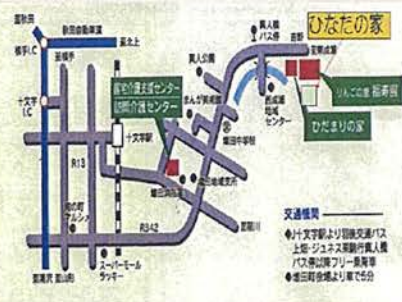
今年もあと残りあとわずかとなりました。新型コロナウイルスの感染拡大はまだ落ち着きをみせませんが、ひなたの家では今後も感染対策をしっかりとっていきます。来年も素晴らしい一年になりますように。よいお年をお迎えください。

瀧澤

発行・編集／認知症対応型共同生活介護

グループホーム ひなたの家

広報委員会 阿部・瀧澤・鈴木



〒019-0703

秋田県横手市増田町
吉野字梨木塚 95-2

TEL 0182-55-1158

FAX 0182-45-2280

ひなたの家では、慰問やボランティアの方を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。