

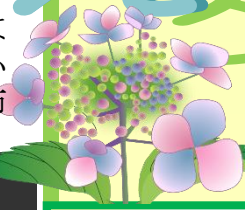
♪心と身体を動かし、脳も活性化♪



最近では体操前に歌の時間を取り入れていきます。歌うことと同時に、題名・歌手名・歌詞の一部等を思い出す、歌に合わせて手足を動かす等の行為も行っています。

本館

あおぞら



声を出して歌うことは心肺機能の向上効果がある他、歌を耳で聞く、歌詞を目で追う、記憶の中の歌詞や思い出をたどる等、身体の様々な機能を同時に使うことため、脳機能の活性に高い効果があるといわれています。

そのため、歌うこと・歌を聴くことは、認知症予防・進行防止への効果も期待されています。

今後も季節の歌や懐かしい曲で楽しみながら行いたいと思っておりますが、特に歌謡曲は知らない部分が多く・・・

そこで、皆さんが歌をよく聴いていた年代や好きだった歌手等を教えていただけませんか？様々な年代の歌を教わりたいと思っております。ご協力をお願いします！

2017年6・7月号

発行元



〒700-0941
北区青江5-15-16
(小林内科診療所 隣接)

☎086-226-5850 (直通)

お気軽に お問合せ下さい

編集：物部、加賀

5月5日の...

鯉のぼりのつるし飾りを製作しました。リハビリ室の天井から吊り下げると、風に揺れて気持ちよさそうでした。屋根より高い・・・とはいきませんが、どこでも気軽に飾れるかわいい作品です。製作者の方々には持ち帰ってご自宅でも飾っていただきました。



ちよつと脳トレ☆

暑くなりましたね。

それでは頭の体操に、

「夏」で連想するもの

思い浮かべて書き出してみましょう。

食物・花・生物・行事・言葉等何でもいいます。

答えの例を裏面にいくつか載せています。

筋力アップの新しい取り組みです

現在、下肢の筋力強化運動としては、主に重錘・ボール・ゴムチューブ等を使った運動があります。しかし、姿勢が崩れてしまったり、正しい運動方法で継続できなかったり、負荷が小さすぎたり・・・皆さんの今ある筋力を十分に発揮しきれない点もあります。

そこで、下肢筋力の新たな運動方法を検討し始めています。

現在はイスに腰掛けて取り組む方法が多いですが、横になって行う方法、立位で身体全体を大きく動かす方法等、皆さんの現在の能力がより発揮されやすい方法を検討しています。



またぎ動作の練習
入浴時など
生活の中で必要な
動きですね



筋力や身体の状態が変化すれば、運動方法も変化する。適切な運動だと思えます。

新しいことへの挑戦には不安もありませんかと思いますが、今より楽に動けるようになるように、年齢を重ねても今出来ている事が続けられるように、今後もそのようなお気持ちを支援させて頂きたいと思えます。

そのために皆さんの状態に応じた運動方法を随時提案させて頂きたいと思っております。よろしくお願いたします。

甘く見ないで！

最近になって、こんな症状は出ていませんか？

- ①めまい・顔のほてり・頭痛
- ②筋肉痛やこむら返り
- ③体のだるさや吐き気
- ④異常に汗が出る、逆に全く出ない
- ⑤体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- ⑥声かけに反応しない、おかしいな返答をする
- ⑦水分補給ができない

これは熱中症の症状です。こんな症状の時は、とりあえず以下の【対応法】を。ただし、⑥⑦の症状の時は迷わず医療機関へ！

以上の症状がなくても熱中症になった方もおられ、やはり予防を心がけることが必要です。

- 【予防法】
- ・水分をこまめに取る。
 - ・持ち歩きも効果的。
 - ・湿度や「熱中症指数」を気にする
 - ・節電しすぎない。
 - ・「この位は大丈夫」は危険
 - ・快適な室温で過ごす。
 - ・暑い時間の外出を避ける
 - ・きちんとした睡眠と食事

とにかく、暑いというご自分の感覚よりも、実際の数値を目安に体調管理をして夏を乗り切りましょう。

脳への回復例

盆踊り、トマト、きゅうり、朝顔、向日葵、マスカット、白桃、せみ、風鈴、花火、日焼け、海水浴、麦わら帽子、スイカ割、夏休み、通信簿、カキ氷、高校野球、ビアガーデン、入道雲、蚊取り線香、いかがでしたか？

年代によって思いつくものも違って面白いですよ。



- 【対処法】
- ・涼しい所へ移動
 - ・足を10cm程高くし横になる
 - ・首筋やわきの下等、太い血管の部位を冷やす
 - ・水分補給 (スポーツドリンク等)
- ※意識がはっきりしない人は無理に飲ませない