



第13号

R2. 8月号

デイサービスセンター 美郷 通信

のびのび



雨にも負けず コロナにも夏の暑さにも負けぬ 丈夫な体を目指そう！

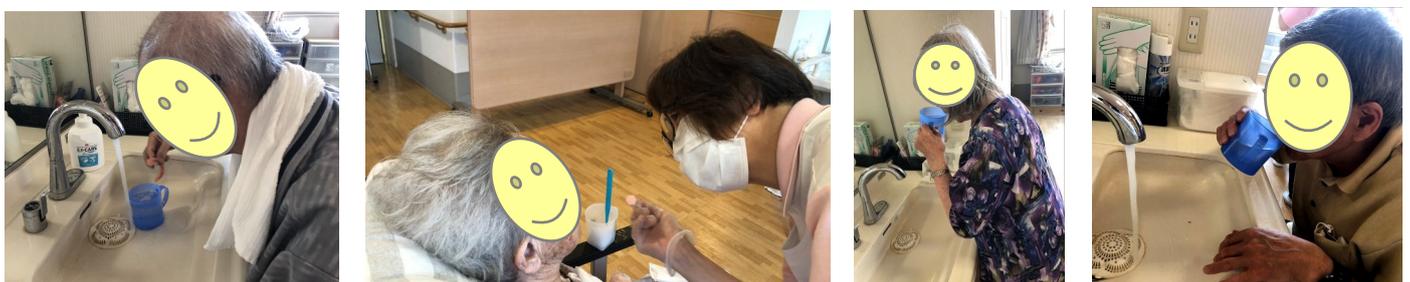
激しかった梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。暑い日々をのり切るには、まずは水分や塩分だけではなく栄養のある食事や十分な睡眠を取ってください。加えて今年にはコロナ禍で外出できず、暑さを調整するための体の準備ができないまま夏を迎えることとなります。『うっすらと汗をかくくらいの運動』で体力維持と汗をかく機会を増やすことをお勧めします！また、最近サラッと快適な衣類や冷感寝具など『暑さ対策商品』が多く開発されていますので、そのような物を上手く活用するのも方法です。



食後の口腔ケアの取り組み



『美味しく・楽しく栄養を取る』には、口腔ケアが大切です。口には『食べる』『話す』『息をする』『笑う』など多くの働きがあります。美郷では食後の習慣として、うがいや歯磨きをしていただいています。口の中を清潔に保つことにより、悪影響を及ぼす細菌の数を抑えて、歯周病や肺炎、さらにコロナウイルス感染などのリスクを下げることができると言われています。また、口と舌を刺激して動きが良くなると、飲み込みやすくなるだけでなく、話すときの発音がよくなりコミュニケーションが取りやすくなります。その他にも口腔ケアは、立ち座りや手を動かすなどの日常動作の練習にもなっています。



ゲームの紹介



つむつむゲーム



輪切りの牛乳パックを広げて、時間内に積み重ねていき、二人一組で高さを競います。

一人は高く積み上げるために指先に集中・・・もう一人も崩れないか一緒にドキドキしながら、牛乳パックを広げていきます。

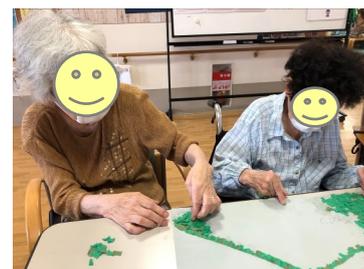


積み木では崩れた時にすごい音がしますが、牛乳パックではビクッとすることが少ないので、崩れても素早く何度でも挑戦できます！本当に皆さん真剣な表情で絶妙なバランスをとっています。指先は『第2の脳』と言われるほど末梢神経があり、指先を細かく使うことで脳を刺激しています。



共同作業

ちぎり絵



まだ作品は現在制作中ですが、それぞれのパーツを組み合わせてひとつの富士山になるように、皆さん完成に向けて頑張っています。

ちぎり絵は紙をちぎって、糊をつけて、貼るという指先を使う作業です。手は『体の動きを指示する脳』の3分の1と、『感覚を感じ取る脳』の4分の1につながっています。つまり手を使うことで、脳の広い範囲を刺激することができます！ちなみに口も、手と同じくらい脳に対して影響力の強い部分です。どちらも普段の生活の中で使う頻度が高いほど、脳が活性化して認知症予防につながります。



見学 随時受付しています。

デイサービスセンター 美郷

お気軽にお問い合わせください。

☎072-866-7007

(月～土 9～17時)