

いくぶん残暑も和らぎ、しのぎ良い日が多くなりました。
夏のお疲れは出ていらっしゃるかもしれませんでしょうか。
今月号では、ご利用中の日常レクリエーションの様子、
8月の外出行事とフロアイベントの様子をご紹介します。



ショートステイ便り

ウエルガーデン伊興園

ショートステイは、デイサービスに比べると日常的なレクリエーション活動が少なく「退屈だな。」と感じてしまうご利用者もいらっしゃるかと思いますが、ご利用中にはショートステイ便りでご紹介している、工作、絵手紙、書道、華道等のクラブ活動の他に、日常的なレクリエーションとして塗り絵や計算問題の提供を行っております。認知症の予防・改善として“脳トレ”という言葉をよく耳にすると思いますが、塗り絵や計算問題をすることによって、どのような効果が期待されているのかご存知でしょうか？

【脳を働かせることが認知症予防につながると言われています】

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要となり、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ酸素と糖が運ばれます。たくさんの血液が流れる事で、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。反対に、脳を働かせていなければ血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまうという事になります。

9月号



welgarden

実際のご利用者の方の作品です



【塗り絵に期待される効果とは】



塗り絵の「色を塗る」という要素だけをとっても、手指機能の訓練、視覚、色彩感覚への刺激、注意力の喚起、想像力や記憶力のトレーニングなど、たくさんの意義をあげることができるようです。その他、絵の内容把握、色の決定、出来た作品の鑑賞など、他にもいろいろな要素があります。また、どこに何色を塗るか、どこから塗るかといった作業手順を脳内で立てる事になり、過去の記憶や経験から、〇〇=何色という情報を想起することにも繋がります。

★ 認知症改善の脳トレには、一人でも出来る塗り絵や計算などがありますが、他者とコミュニケーションをとりながら行う活動も重要となります！



外出行事(フリーハイク)



外出行事では西新井アリオへ行ってきました。「味噌ラーメンが食べたい」とのご要望があり、昼食はラーメン屋さんへ！「美味しい」、「久しぶりに食べたわ」と笑顔が見られました。また、偶然にも演歌歌手の川中美幸さんがイベントを行っており、生の歌声を聞く事が出来ました。

フロアイベント



8月のフロアイベントは、“夏といえば”のスイカ割りです！目隠しをし、周りのご利用者や職員の声を頼りにスイカめがけて棒を一振り、二振り。スイカが割れると歓声が沸き上がり大盛り上がりでした。その後は皆様にスイカを美味しく頂きました。「甘くてとても美味しいわね」との声が聞かれ、喜んで頂きました。



9月の予定

1日 〈行事食〉 誕生日食

3日 〈フロアイベント〉

7日 〈誕生日会〉

9日 〈行事食〉 敬老会

11日 〈華道クラブ〉

12日 〈書道クラブ〉

18日 〈絵手紙クラブ〉

25日 〈フリーハイク〉 外出行事