



令和3年8月号

サンフローラみやぎきデイケアセンター



夏祭りを計画しています!!



デイケアでは感染対策の基、皆様に少しでも夏の思い出を作ってもらいたく、夏祭りを計画しています。色々な出店や出し物も準備しております。是非、お楽しみにして下さい!!

日時：8月25日（水）・26日（木）14：00～



感謝

皆様 大変お世話になりました!!



砂川 和也 主任

この度、さくら苑へ異動する事になりました。約2年間という短い時間でしたが、皆様の笑顔と楽しかった時間は決して忘れません!!

また、いつか「ひよっとこ」を踊りにきます。ありがとうございました。

ありがとう

施設よりご協力依頼

日頃よりコロナウイルス感染予防対策へのご協力、心より感謝申し上げます。この度、夏休み・お盆に伴う、県外への外出・県外からの帰省者がいらっしゃるご家庭がありましたら、事前にご連絡をお願い致します。



カットマンについてのお知らせ

8月のカットマンは、感染予防の為中止とさせていただきます。ご理解の程、宜しくお願い致します。





Rehabili Time



今回のテーマは

認知症予防

こんにちは(*^▽^*)
作業療法士 押川です！

です！！

認知症とは、一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態のことを指します。

認知症の種類と頻度

- ①アルツハイマー型認知症：60%
- ②脳血管性認知症：20%
- ③レビー小体型認知症：4%
- ④その他：8%

MCI（軽度認知障害）をご存じですか？

認知機能に多少の問題が生じていることが確認できるが、日常生活には支障がない状態。
つまり、健常者と認知症の間（グレーゾーン）にあることです。

認知症予防には…

運動

と

認知機能訓練

が大切！！

コグニサイズ！！

国立長寿医療研究センターが開発した、運動課題と認知課題これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上させることを目的としたものです。

①足踏み運動 + 100から3ずつ引き算

100-3は97、
97-3は…

スイカ

案山子

②横ステップ + 3の倍数で拍手

…

③足踏み運動 + しりとり

※一人でも座ってでもできる運動です。ぜひ取り組んでみて下さい。
※転倒には十分注意し、水分補給も行って下さい。

