

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『脳トレエクササイズ』

「あの人の名前なんだっけ?」「あれよ!あれっ!」と、言いたいことが言えずにもどかしい思いをしたことはありませんか?

年齢を重ねるにつれて、脳が老化していくために物忘れがあることは逃れようのないことなのです。しかし、老化スピードをゆるやかにするためにも日頃からトレーニングを行うことが重要です!「年だから大変なことはもう無理よ…」という声も聞こえてきそうですが、難しいことは長続きしません!簡単なトレーニングを短い時間行っていきましょう。

第1弾: 前頭葉を鍛えよう!

前頭葉は、脳のメモ帳と言われ、多くの情報を記憶しています。また感情をコントロールしており、[人らしさ]を深くになっている部位になります。前頭葉は一度に多くの情報を仕入れなくなると、機能が低下しやすくなります。また無意識なときは活性化されません。意識して使うことで活性化されるため、ちょっとしたこともトレーニングになります。

トレーニング:

- ・『り』のつく言葉を3つ考えてみましょう。それができたら、『り』が語尾につく言葉を3つ考えてみましょう。
- ・一人でじゃんけんをしてみましょう。左手がグーなら右手はチョキ、左手がパーなら右手は…という具合で、ちょっとした合間にやってみましょう。

日常でできるトレーニング

- ・人と話をしましょう!
- ・読書をしましょう!(新聞でも雑誌でもかまいません。)
- ・歩きましょう!

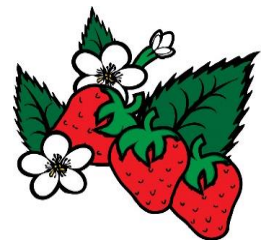
前頭葉は意識することで活性化され、鍛えることができます。暖かい春の日差しの下、ウォーキングをしながら季節の植物を探したり、俳句を作ったりすることは前頭葉を鍛えるトレーニングになります。考えることに気を取られて、転ばないように周りに注意して歩くようにしましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

5月の行事 苺狩り

5月10日~20日 下妻市の農園にお連れします。毎年ご好評をいただいている行事です。是非ご参加下さい!!



お楽しみに☆

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	○	○	○	○

○: 空き有り △: 若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索