

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』

第2弾：側頭葉を鍛えよう！

今回は前回は前頭葉を簡単に鍛える方法を送りましたが、今回は『側頭葉』です。聞きなれないかもしれませんが、側頭葉は物事を覚えて、それを記憶として取り出すタンスのような部位です。また時間や場所を認識する機能も司っています。この部位が衰えてしまうと、「あの人誰だっけ?」「何をしに、この部屋へ来たのかしら…」「料理の手順や服の着方が分からない」など日常生活に困ったことを起こしかねなくなります。しかし、一度覚えた記憶はタンスの中にあります。脳を鍛えて、上手に引き出しましょう！

トレーニング：

例) 前日の献立や会った人、聞いた音楽などの日記をつける。前日の出来事を思い出すことにより側頭葉を働かせましょう。昔の記憶と最近の記憶はそれぞれ違うタンスにしまっているために、できれば3日以内の記憶を取り出すことがいいでしょう。

気温も上がり、夏が近づいてきましたね。年を重ねていると、暑さに対しても我慢をするようになってはいませんか？しかしながら、「暑さ・寒さセンサー」は少しずつ鈍くなってきます。そのためにも室温には注意して、こまめに水分や塩分を摂っていきましょう。1日あたり2リットルの水分を補給することが好ましいと言われていますが、毎食汁物を食べたり、ゼリーや水分の多い果物で補給する方が摂りいれやすいかもしれませんね。



作業療法士
米井 早紀

今後の行事・イベント情報

6月の行事 屋内特別ゲーム 6月19日~24日

6月といえば梅雨に入り、雨が多くなる時期ですね。雨が続くとなんだか気持ちが暗くなってしまふものです…。そんな気持ちも明るくなるような楽しい特別ゲームをご用意しました！ 内容はお楽しみに☆



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