

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

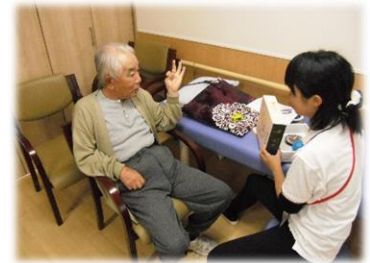
『脳トレエクササイズ』

第3弾：頭頂葉を鍛えよう！

第1弾、第2弾と続いた『脳トレエクササイズ』今回は頭頂葉です。聞きなれないかもしれませんが、実は日常生活によく関係しています。

若いころに比べて最近よくつまづきやすくなった、道に迷いやすくなったという経験はありませんか？頭頂葉は自分の体のイメージや感触を司る部位です。例えば『机の上にあるコップを取る』『段差や落ちているものにつまづかないように歩く』これができるのは頭頂葉が働いているおかげなのです。

「もしかして私の頭頂葉は衰えている…？」と不安になった方もいらっしゃるかもしれませんが、でも、脳は鍛えることができるのです！今回も簡単なエクササイズで脳を活性化させましょう。



トレーニング：

- ・ボールを上投ぎ、それを手で取る。(新聞紙を丸めたものでもOKです)
- ・横断歩道で白いところを踏んで歩く。
- ・身近なものを取る際に、利き手とは反対の手で取ってみる。
- ・地図を読んで、道順を立てる。その道順をたどってみる。

どの運動も自分の体をイメージして行うものです。

特に歩いているときは、そのことだけに集中してしまうとぶつかってしまったり、さらに転倒しやすくなるなど危険です。周りをしっかり見て無理のない範囲で行うようにしましょう。

ジメジメした梅雨の日が続いています。急激な温度変化や湿気に体が追い付かずに、早くも夏バテが到来していませんか？この夏バテは脳の自律神経にダメージを与えています。回復させるためには十分な睡眠と栄養が必要となってきます。

この栄養に、今が旬のトマトが効果的です。トマトに含まれるリコピンはダメージを受けた自律神経を修復する作用があると言われています。

旬なものを食し、脳を鍛えながら、梅雨を乗り切りましょう！

作業療法士
米井 早紀

今後の行事・イベント情報

7月の行事 七夕飾り 7月1日～7日



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