

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『じっくり、ゆっくり、塗り絵で脳を活性化！』

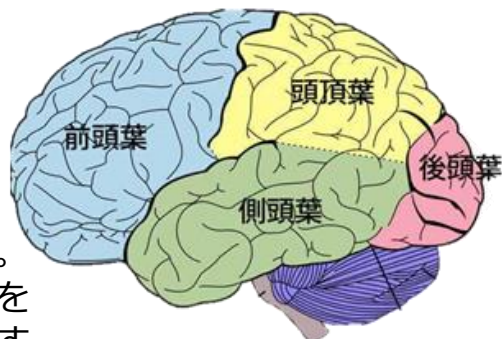
デイサービスでも取り組んでいらっしゃる方が多い『ぬりえ』。
「なんだか子どもがやるようなもの気がして…」との声も聞かれることがありますが、
実はぬりえには脳へのすごい効果が隠れていたのです！

- ・ **前頭葉**：思考や想像力を司っています。
「どこから塗ろうか…」「何色にしようか」と一連の流れを考えるとときに活性化します。

- ・ **頭頂葉**
空間や物の形などを認識する機能を持っています。
塗り絵のどの部分にどんなものが描かれているかを認識し、全体的な構図を考えるとときに活性化します。

- ・ **側頭葉**
言語理解や記憶や物事の判断、感情の制御に関与します。
塗り絵をみて、「この花は〇〇に咲いていたな」など記憶と照合する際に活性化します。

- ・ **後頭葉**
色や形などの視覚情報を司っています。
「どんな絵なんだろう？」とじっくりと観察をしているときに活性化します。



他にも、集中して行うためにストレス発散効果、無心になって行うことで呼吸が整いリラックスし、自律神経を整える効果が期待されています。
ただ脳が活性化するから！と根を詰めてしまうのは逆効果です。1日15～30分程度で肩や腰が凝らない時間、そして「きれいに仕上げなくては！」という完璧を求めないことも大事です。自由に楽しみながら行うことを前提に行いましょう。秋の夜長に、塗り絵で脳を活性化してみたいはいかがでしょうか？ (作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

デイサービス空き状況

10月の行事 **運動会**

10/21～10/26

毎年恒例の運動会です！

本番に向けて体力作りに励み運動の成果を存分に発揮して下さい☆



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

9/16～9/21 敬老会を行いました☆



二人羽織

ハンドベル演奏



ヒゲダンス

(ヒゲは付いてないですが・・・)

皆様これからも元気にお過ごし下さい！！