

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 認知症とは？シリーズ2

『流れるように、言葉を思い出してたくさん言えますか？』

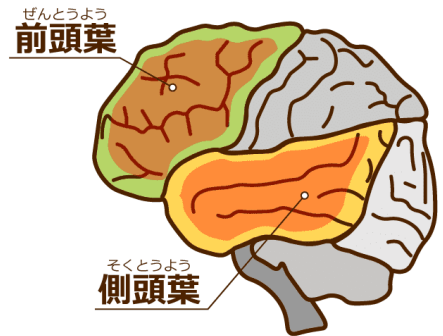
さて前回に引き続き、脳トレ問題です。今回はそれほど難しくないかもしれませんが、少し厄介かもしれません。

#### [問題]

- ①1分間の中で、動物の名前をたくさん言いましょう。
- ②1分間の中で、「あ」のつく言葉をたくさん言いましょう。

この問題では、脳の「前頭葉」と「側頭葉」という部位がしっかりと働いているかを評価します。

「前頭葉」は判断・計算・実行を行い、  
「側頭葉」は言葉の理解をしたり、耳からの情報を処理するときに働きます。



「頭の中ではわかっているのに…」 「言葉が喉から出てこない」というときには、脳トレをスタートする良い機会かもしれません。いざ脳トレ…と思うと身構えてしまうかもしれません。ドリルでも、ゲームでもない一番良い脳トレは「活動的に生活すること」です。そして、利き手ではない手で動作を行うこと。例えば、右利きの方が左手でテーブルを拭く、新聞を利き手ではない手でめくる、です。これなら、今日からでも取り入れられますね。

脳トレと言われると、たくさんドリルを解いたり…と思われるかもしれませんが、「午前中は活動的に過ごす」だけでも脳はしっかりと活発に動いてくれるそうです。少し暖かくなった時間は、活動的に過ごしてみませんか？

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 3月の行事 雛祭り

3/1~3/7

特別写真撮影会を予定しています！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



鬼は〜〜外〜



福は〜〜内〜

