

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

『脳をだまして、リラックス！パワーアップ！』

右の絵をじーとながめてみましょう。  
どうですか？なんだか唾液が出てくるような感じがしませんか？  
これは「条件反射」といって、脳がだまされているのです。  
コロナや酷暑で思うように外出ができない、体が思うように動かなくなってきた。  
そう感じることはありませんか？  
そんなときこそ、脳をだましてパワーアップしましょう。



方法は簡単！

簡単な体操をしているときに、自分の腕や足に重りがついている！と思ってトレーニングをしてみましょう。

また水が入った簡単ダンベルを持ち上げるときも、「これはすごく重いんだ！」と思ってトレーニングをしてみましょう。

「もう年だから…」ということが口癖になってはいませんか？脳の部位の1つで、線条体というやる気の中核と言われる部位があります。ここは行動と快感を結びつける場所で「行動すると良いことが起こる」と予測すると、最もスイッチが入り、活性化します。つまり、ワクワクしないと活性化されず、衰えてしまうのです。

辛く、大変な運動は全く続きません。脳をだまして、楽しく楽～に運動をしていきましょう！

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

9月の行事

敬老会

9/18～9/23

楽しい敬老会を企画しています！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。

「ケアウインド」検索

## 夏祭り 8/21~8/26

特別ゲームを行い盛り上がりました！！

白熱した後は、かき氷を召し上がっていただきました☆

### 金魚すくいゲーム



### たこ焼きゲーム



### 焼きそば完食ゲーム



### 潮干狩りゲーム



### 射的

