

デイケア 節分行事

2/3(月)~8(土)

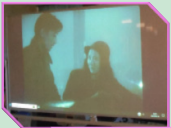


1月下旬より皆さんに準備を手伝って頂き、無事に開催!!
鬼が付いたピンを倒してボウリングしたり、
豆の代わりにお手玉を投げたり、楽しんで頂きました!
職員が鬼の格好をして登場すると大笑い発生!
ゲーム中にも鬼の職員を狙う利用者様も...
さすがに職員の間も分かってらっしゃる(笑)



上映会 2/14(金)

利用者様から頂いた貴重なリクエストにお応えして...
14日(金)には、『君の名は-第2部-』を観ました。
DVDのレンタルは今はないとの事で、ネットでレンタルし、
ホワイトボードの白を利用してプロジェクターで上映しました。
120分と長編でしたが、皆さん見入っていました。



老健 節分行事



大きな鬼の顔を手作りで用意し、記念撮影を行いました。
鬼の顔を見て笑われており、
いろいろお話をして楽しませていました。
昼食にはちらし寿司を提供させていただきました。
皆様「美味しいよ」と笑顔で召し上がられていました。



リハビリ 認知症の予防について

認知症とは、脳の働きが悪くなることで記憶や判断力が衰えて、
日常生活や人との関わりに支障が出ることです。
生活習慣とかかわりがあり、定期的な運動やバランスの良い食事が
予防につながる事が分かっています。
今回は今からでも行える運動について紹介させていただきます。



足の横移動と引き算練習

運動に認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を
組み合わせると、さらに効果が高まります。



- ・左右交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく計算をします。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などに変えてもいいでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。

きっこう運動



- ・体の左右で同時に別々の動きをすることで。例えば、右手をグーの形に握って前に突き出し、同時に左手はひざの上でバーの形に開く運動です。
- ・左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで認知機能に関与する脳の領域の活性を図ります。ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。

筋力をつける運動

スクワット 踵あげ運動



有酸素運動

ウォーキング(速歩)

軽度な運動を一定の時間継続することで、
新陳代謝などを促進します。



運動の頻度は週3回以上が効果的です。
運動負荷は「楽である～少しきつい」程度の運動が効果的です。
(負荷が強すぎるとストレスになり、逆効果になる場合もあります。)
皆さんも運動を習慣付けし、早いうちから予防していきましょう。

参考資料
理学療法ハンドブック
シリーズ8 認知症

今月の 替わり湯は

「米ぬか&大根の葉湯」 2/17(月)~22(土)

大根の葉で替わり湯を行おうと思いましたが、
大根の葉っぱの入手が少なく、
米ぬかと大根の葉で行いました。

「米ぬかは肌に良くて聞くけど...
葉っぱはどんな効能?」や
「可愛い葉っぱやな～」と
楽しんで頂けたようでホッとしました。



2月のご当地メニューは 「佐賀県の 郷土料理」

がめ煮・かけ和え
ご飯・漬物・味噌汁でした。

がめ煮は、九州地方の代表的な料理です。
当時「ドブガメ」と呼ばれていたスッポンと野菜を
煮込んで食べたのが始まりとも言われています。
現在は、スッポンではなく鶏肉を使うのが一般的です。
かけ和えは、魚介類と野菜の酢味噌和えのことで、
使う魚介類は、各家庭や季節によって異なります。

佐賀県 ご当地メニュー	
・ご飯	がめ煮は鶏肉と野菜を煮込んだ料理です。かけ和えは、魚介類と野菜の酢味噌和えです。
・がめ煮	
・かけ和え	
・漬物	
・味噌汁	



来月は和歌山県の郷土料理です。

No.127

令和7年
2月号

すみれ便り



長い冬も終りに近づいてきましたが、
皆様お元気で過ごしていきましょう。
2月の当苑では季節の変わり目の行事
の節分で、一年の無病息災を願いました。
恒例の鬼に変装した職員に大笑いし、
大きな鬼のお面を作ったり節分のゲーム
をしたりと皆様楽しまれました。



田辺すみれ苑
Instagram
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開きました。
施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います!
よろしければ、フォローをお願いします。