

デイセンター延寿通信 発刊号

この度、より皆さんにデイセンターの活動を知って頂けたらと思い
満を持して創刊の運びとなりました。

延寿便りではお伝えしきれなかった事やレクリエーションの事、更には
認知症予防のコーナーに看護師からのコメントなど、盛りだくさんの内容を
ぎゅっと詰め込み隔月の月初に発刊いたします。

これからのデイセンター通信を延寿便り共々よろしくお願い致します。



前回の延寿便りで「創作」を
取り上げましたので
今回は「運動」を特集しました



適度な運動で心身共に **リラックス**



運動のお兄さん？や お姉さん？が
日替わりで担当していて
筋肉増強や関節をほぐす運動、身体の運動に
留まらず頭の運動もやっています。
余談ですが大脳の中にある運動をコントロール
している運動野といわれる部分と前頭葉は
すぐとないにあり適切な運動をすることで
脳の活性化が図られると言われています。

でも運動って **しんどい** おまけに **つまらない** ですよ～

そこで…

職員で機能訓練指導員の遠藤先生にスタッフ全員
楽しく しかも効率よく出来る運動の仕方を勉強しました！



勉強会って緊張しますよね～

ちゃ～つぼ 茶壺 茶壺にゃ蓋がない



でもどんどん面白くなってきて

途中から楽しくなって大盛り上がりでした



ごめ～ん
また間違えた！



これからもっともっと楽しい
運動の時間になりますよ～ご期待下さい！
と一緒に身体と頭を**リフレッシュ**！



(カレンダー部から ひと言)

こんにちはカレンダー部長の田辺です

今月も素敵に出来上がりました もし良ければお部屋に飾って下さいね



真剣に作って出来たら

この **笑顔**❤️





このコーナーでは数回に分けて認知症の
予防や改善に向けたお話をして参ります
ご自宅でも出来る事を中心に
お伝えしますので
日頃の生活にお役立て下さい

まず とても残念な事ですが、全ての認知症のうち85~90%は
現在の医療では治す薬はありません
ただ、もし認知症になっても進行を遅らせる薬や、生活習慣を変える事で急激な進行を
ゆっくりに変える事が出来ます。維持することも可能です。当然 予防も出来ます。
そこで今回は身体の運動（頭の運動は、また改めて）をご紹介します。

身体の運動をすることで

ストレスが減り集中力と思い出す力が増えます
カロリーを燃焼しやすくなり代謝率が上がります
若返りホルモン（一部の同化ホルモン）が増えます
頭の回転が良くなり記憶力も増えます（脳の容量が増えます）
このように運動は身体と脳に良い働きをしてくれて
中でも有酸素運動が効果的とされています
どうですか？身体を動かしたくなりませんか？ でもその前に・・・

なぜ
有酸素運動が
良いのでしょうか？



長い時間が運動できる・怪我が少ない

体温や血圧が必要以上に上がりにくい

脳内（全身）に酸素が行き届く



しかも脳内の前頭葉・前頭前野に
刺激を与えることが出来ます

ではご自宅で簡単に出来る運動をご紹介します

6つの注意点

- ・準備運動を行い運動の最後に深呼吸をしましょう
- ・無理をしない（痛みが出たりしんどくなったら中止して下さい）
- ・「123」とか「えい やあ」など声を出しましょう
- ・正しい姿勢でしましょう
- ・こまめに水分補給をしましょう
- ・楽しみながら行って長続きさせて下さい



・ウォーキング（お散歩） 水筒持参で出かけましょう

理想は1日30分以上（15分に1回の休憩）週5～6回ですが初めは少しずつ始めましょう
猫背にならないように姿勢に気をつけましょう

歩きながら1～100まで数え5と5の倍数のところだけ少し広めの歩幅にします

（2つの事を同時に行う事で更に脳は活性化します）



・アイソメトリックなどの筋力増強運動

運動レクリエーションでやっている運動ですので覚えて帰って下さい

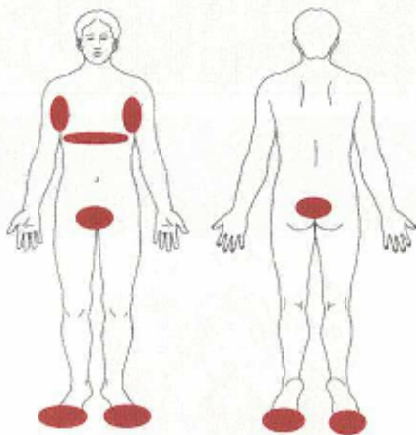
筋肉の長さを変えず関節も大きく動かさない事で運動に付き物の怪我の予防になり、道具も使いませんからどこでもお手軽に出来ます

・健康体操への参加

代表的な健康体操は皆さんご存知の「ラジオ体操」です
NHKのテレビやラジオで放送していますね
また延寿でも「らくらく体操」もあります
ご参加してみたいはいかがでしょうか



♥ナースの小部屋



このコーナーは不定期ですが看護師からのお知らせやご家庭での注意点、更には病気にならないための工夫などをご紹介します
まいります。今回の内容は水虫（白癬菌）についてです。

水虫とは白癬菌というカビ（真菌）が皮膚に感染、寄生することでかかり高温多湿の状態が続くと感染する確率が高まります。感染すると「激しい痛み、皮膚のただれやはがれ、小さな水泡」ができ、このような症状があれば皮膚科受診をお勧めします。

図の赤い部分が高温多湿になりやすい場所ですのでこの部分は優しく洗って清潔に保ち、乾燥に心がけて下さい。」
夏場は素足で過ごすのも良いかと思えます。

しばらくは暑い日が続きます。こまめな水分補給に気を付けて楽しく元気に過ごし下さい。

梅雨も明けました。夏本番です。これから暫く「こんにちは」の後に「暑いですね」と言う日が続くと思えますが皆さんお身体ご自愛下さい。

編集後記

このデイセンター通信は「楽しく、分かりやすく」をモットーに皆さんにお届けしますので今後ともよろしく願います。（客野）

作成・編集：デイセンター延寿通信委員会