



連絡先

* 居宅介護支援事業所 0859-72-2723
* 訪問介護ステーション 0859-72-2706

* 認知症の予防トレーニングについて *

みなさんがよくご存知の認知症。認知症は最新の医学では完治できないと言われていますが進行を遅らすこと、予防することができると言われていています。今回は認知症の予防に効果的な運動とトレーニング方法をいくつかご紹介します！



作業療法士
道下 真紗美

認知症の予防法

運 動

- ・ストレッチ
- ・ラジオ体操
- ・散歩、ウォーキング
- ・ゲートボールやグラウンドゴルフなど

トレーニング

- ・将棋、編み物、刺繍、塗り絵、写生、短歌、俳句などの趣味活動
- ・パズル
- ・簡単な計算問題
- ・文字を書く、音読をする

認知症の予防法で大切なのは脳に刺激を与えること、他人と関わり合えること、趣味として楽しみながら行うことです。

何か良い方法はないかとお困りの方はお気軽にご相談ください。

民生児童委員会定例会に参加して

～顔の見える関係作りの大切さ～

地域包括支援センターからお誘いがあり、7月期民生児童委員会定例会に参加させていただきました。



ケアマネジャー
細田 悦子



今回の定例会では、当事業所の紹介と民生委員さんとの意見交換を行いました。家族形態が、独居・日中独居・高齢者のみの家庭・親子2人世帯に変わってきている昨今、介護保険のサービス事業所のみでは介護が必要な在宅高齢者の生活を支えきれなくなってきています。

地域で高齢者の方が生活していくために、顔の見える関係作りを大切に、民生委員さんと連携をはかることが必要だと思いました。