

河内小交流会の様子



先月の ベストショット!!

先月は芳野小と河内小の交流会がありました!小学生の元気な姿を見て、ご利用者も笑顔に溢れ大盛り上がりでした!!



芳野小交流会の様子

今月の目玉イベント

- 4日 リバーサイドシアター
- 11日 パティ買物ツアー
- 18日 フードパル薔薇ツアー
- 25日 11月生まれ合同誕生会

リハだより

認知機能向上体操

『体の運動』+『頭の体操』を同時に行うことで脳の活性化させる運動です。認知症の予防や軽度認知症の改善が見込まれます。

効果

①脳の血流量を上げることが出来る。
長期・短期記憶のパフォーマンスを増大させます。

②前頭葉の活性化させる。
前頭葉に刺激を与え続けることが認知機能低下の予防に繋がります。

方法

簡単な計算やしりとりなどの認知課題やウォーキングなどを同時に行うことを日常生活の中に取り入れ、慣れてきたら難易度を上げていきましょう。転倒やケガがないように注意することも大切です。

詳しくは
理学療法士の藤本まで。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 文化の日 お休み
				筒渡しゲーム (手のリハビリ)	筒渡しゲーム (手のリハビリ)	
4	5	6	7	8	9	10 お休み
リバーサイド シアター	お好み焼き ゲーム (手のリハビリ)	お好み焼き ゲーム (手のリハビリ)	玉乗せゲーム (手のリハビリ)	玉乗せゲーム (手のリハビリ)	玉乗せゲーム (手のリハビリ)	
11	12	13	14	15	16	17 お休み
パーティ買物 ツアー	ペットボトル 起こしゲーム (足のリハビリ)	ペットボトル 起こしゲーム (足のリハビリ)	棒で コップすくい ゲーム (手のリハビリ)	棒で コップすくい ゲーム (手のリハビリ)	棒で コップすくい ゲーム (手のリハビリ) 俳句教室	
18	19	20	21	22	23	24 お休み
フードパル 薔薇ツアー	物渡しゲーム (手足のリハ ビリ)	物渡しゲーム (手足のリハ ビリ)	バットカッ ゴルフ (手のリハビリ)	バットカッ ゴルフ (手のリハビリ)	バットカッ ゴルフ (手のリハビリ)	
25	26	27	28	29	30	
11月生まれ 合同誕生会	筒渡しゲーム (手のリハビリ)	筒渡しゲーム (手のリハビリ)	グラグラ棒 (手のリハビリ)	グラグラ棒 (手のリハビリ)	グラグラ棒 (手のリハビリ)	