



デイ通信

筆を取って、芸術の秋

すっかり肌寒い季節になりましたね！皆様体調は崩されていないでしょうか？今年も残すところ後2ヶ月…今月も元気に頑張りましょう！さて今回はカルチャー活動の絵手紙の写真をご紹介します☆秋の訪れを感じさせる美味しい柿を見本に描いていただきました！『芸術の秋』だからでしょうか、皆様非常に手際よく個性あふれる作品が出来上がりました！



今月のイベント

◎体力測定

11月19日～11月24日

今月は3ヶ月に1度の体力測定の月です。今年最後の体力測定となります！日頃のリハビリの成果を十二分に発揮できるよう、体調を万全に整えておきましょう！なるべく動きやすい服装と靴でお越してください！



毎週水曜日の健康体操がリニューアルしました♪今回は皆様ご存知『りんごの唄』をチョイスしました★お馴染みの歌詞に合わせて元気に手足を動かして頑張っています！

リハだより

認知症機能向上体操について

認知症機能向上体操とは、「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うことで、脳を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めます。

効果

- ①脳の血流量を上げる事が出来る
脳血流量が増加することによって、記憶能力といった脳の機能に良い影響を与えます。
- ②前頭葉が活性化される
前頭葉は脳の司令塔のような場所で、前頭葉の働きが悪くなると認知機能の低下に繋がります。

運動例：足踏み運動+3の倍数で拍手

- ①立てる方は立って、難しい方は座って行います
- ②足踏みをしながら30数えます。
- ③3の倍数の時に拍手をします。

慣れてきたら4の倍数や5の倍数など数字を変えて挑戦してみてください！

平成30年11月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
霜月 <small>しもつき</small> 寒さで霜の降る月というのが主な語源 朝夕の寒さが厳しくなる頃			1 指のリハビリ	2 腕のリハビリ	3 文化の日 カルチャー活動 【絵手紙】	4 お休み
5 シナプソロジー	6 指のリハビリ	7 カルチャー活動 【洋風生け花】	8 カルチャー活動 【書道】	9 足のリハビリ	10 腕のリハビリ	11 お休み
12 足のリハビリ	13 腕のリハビリ	14 健康体操	15 カラオケ	16 腕のリハビリ	17 足のリハビリ	18 お休み
19	20	21	22 書道	23 勤労感謝	24	25 お休み
体力測定						
26 腕のリハビリ	27 シナプソロジー	28 健康体操	29 足のリハビリ	30 指のリハビリ		
11月は気温がグッと下がる季節です。巷ではインフルエンザや感染性胃腸炎などの発症の報告がチラホラと出てきています。手洗いうがいをしっかりする事はもちろん、早めに予防接種を受けるようにしましょう！感染症をしっかりと予防して、寒い季節を乗り越えていきましょうね★				利用日当日の欠席につきましては、前日までに電話連絡をお願いいたします。日々様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！ てんすい倶楽部： http://www.kumamotokousei.jp/tensui/ ブログURL： http://www.kumamotokousei.jp/blog/		

