



「お題つきしりとり」をしました

何色のカードに
しますか？

次は、何色の
カード？

すみれ

緑のカードのお題は、
「昔使っていた物」
【れ】から
始まるものは？

赤いカードのお題
は、「植物」
【す】から始まる
ものは？

2月は、「お題つきのしりとり」をしました。
参加された方に色カードを選んでもらい、
カードの裏面のお題に沿って、しりとりをつなげていきます
20枚のカードを、制限時間内に全使い切って、
最後は「ん」で終わるように参加者が一丸となって取り組みました。

れこーど



認知症って？ミニ講座

2月は、レクリエーションの時間に「ノーリフトケア」のミニ講座を開催したことをご紹介させていただきました。今月は、同じくレクリエーションの時間に「認知症」のミニ講座を開催しました。

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われており、国は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」をこの1月1日に施行しました。



認知症の予防は？

介護老人保健施設 Careport Kyoto
ケアポート栗東

- 1.生活習慣病を予防・治療する
- 2.バランスのよい食生活を保つ
- 3.運動をする
- 4.過度な飲酒・喫煙はご法度
- 5.生きがいを持つ
- 6.人間関係を普段から円滑にしておく
- 7.健康管理はご自身で
- 8.複数のことを同時に行って、脳に刺激を

認知症があってもなくても、自分らしく住み慣れた地域で尊厳と希望を持ちながら生活できるために、生活障害を誘発する「記憶」について、一緒に共有させていただきました。また、認知症の予防のために取り組んでいただきたいこと8項目について、皆様が日頃から取り組まれている具体的な活動をお話していただきました。

ケアポート栗東は、活動と参加を通じてご自身の目標達成のために懸命に取り組んでいただくとことです。そこに加えて「運動」と「脳トレーニング」を楽しくお仲間とおしゃべりしながら取り組んでいただきたいと思います。





●●●●さんは、ご病気により右半身の動かし難さが後遺症として残っております。当施設をご利用開始当初は、長距離や傾斜のある道を歩くことに不安を持たれていました。デイケアでの運動や愛犬と毎日散歩されたことで、今では1時間以上連続で歩いて屋外活動ができるようになりました。一人でバスや電車を利用し、病院受診にも行けるようになりました。自身が外出することに億劫な時にでも、散歩に連れて行って欲しいと近寄ってくる愛犬がいたことで、活動量を増やして生活できたようで、「ここまで良くなったのは、愛犬のおかげ」と感謝しながら一緒にお過ごしされています。今後はさらに屋外での活動範囲を拡大し、温浴施設にも行けるようになりたいと、現在も熱心に運動や活動に取り組まれています。



机上活動が増えました

運動のリハビリの合間に、ご自身の席で机上活動を頑張ってくださいています。その机上活動の内容をさらに充実させました。数字盤は、整列したシートとランダムで配置されているシートの2種類でしたが、ランダムのシートを追加で1種増やしています。

数字盤

①本表や暗算を助ける事で、頭の活性化を促すことが目的です。
②数字が書かれた文字の上に、同じ文字を書いていくことになります。
③全数字くことが出来る「1」から「10」まで目で高いながら出来るだけ早く文字を打ち上げてください。
④時間をはかり、順位より早く行えるよう挑戦してみてください。

31	11	25	34	41	20	13	27	37	3
40	22	14	1	6	35	30	16	9	47
5	45	33	19	28	8	2	26	38	42
21	50	12	46	15	39	17	23	48	29
32	7	24	18	36	43	10	49	4	44

異動に伴うご挨拶

2月より入所棟から異動となりました作業療法士の佐々木依子です。岡山県の中西部にある備中の小京都と言われる盆地の出身です。就職を機に滋賀県に引っ越し、山に囲まれた生活をしてきた私にとって、空がとても広く琵琶湖の大きさに感動したことを覚えています。

約10年ぶりの通所リハでの勤務に、柄にもなく非常に緊張しておりましたが、皆様のお心遣いにホッとしています。皆様の生活のお力添えができればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



余談ですが、私が来た頃には琵琶湖西岸には巨大観覧車イーゴスがまだ動いていました。



3月の予定

- 第1週目(6日~11日)体重測定
- 第3週目(20日~25日)誕生日週間

※ 3月の休業日のお知らせ
3月20日(水)です。

◆理髪日のお知らせ◆

- フィール → 1日(金) PM・18日(月) AM・27日(水) PM
- フィールは、1週間前で予約締切です!
- きれいや → 5日(火)・14日(木)・23日(土)

※散髪ご希望の方は事前にお知らせ下さい。



- ・桃の实のみの飲み物 梅の实のみの飲み物
- ・最優秀選手 表彰台で 入賞者と握手

* 昼食前に、口腔体操の一環で行っています。ご自宅でも是非!

