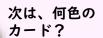


あしたば通信 R6年3月号

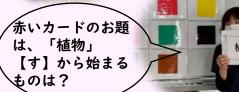


「お題つきしりとり」をしました

何色のカードに しますか?







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?





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 | 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 | 月 | 日に施行しました。



認知症の予防は?

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

介護也人保証施設 Careport Ritto ケアポート栗東 💠 🕬 用 日本報刊人

- 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ろです。 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っております。



今月のきらりさん

今月のきらりさんは、 ■■ ■■様 です!







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られます。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をでき るようになられました。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られました。

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 を頑張ってくださっています。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 |種増やしています。

あいうえお 盤 せゆえ くるありおつぬ ふたをなまっした 32 7 24 18 36 43 10 49 4 44 のきみしへちもかいと ねけやれいと

31 11 25 34 41 20 13 27 37 3 40 22 14 1 6 35 30 16 9 47 くるありおう ろほ 21 50 12 46 15 39 17 23 48 29 ふたをなまうひろほ かん32 7 24 18 26 42 17 23 48 29

> また、点繋ぎもとても人気で初級から上級 まで種類を増やしています。

是非、チャレンジしてください。

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 していた私にとって、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 → I日(金) PM・18日(月) AM・27日(水) PM フィールは、I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。



- ・桃の実のみの飲み物 梅の実のみの飲み物
- ・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!

