

緑の色も濃くない、夏本番となって参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

デイサービスでは、頭を使って計算問題や言葉を考えたり、いろいろな手作業に取り組んで頂いております。繰り返し行うことが大切で、認知症の進行予防や身体機能の維持にも繋がります。

また、協力しての作業はご利用者同士の交流を生み、会話や笑顔を引き出しています。

今回は、デイサービスで行っている取り組みの一部を紹介します。

塗り絵

どんな色に塗ろうかな??



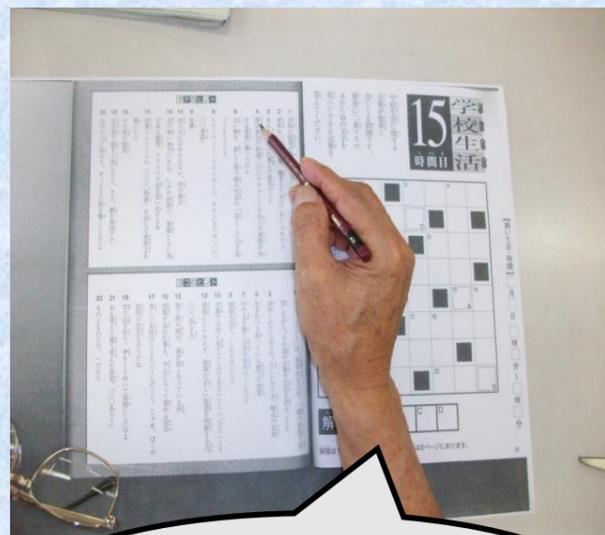
家でもやってみようかしら??

書写

若い頃から字を書くのが好きだったよ。

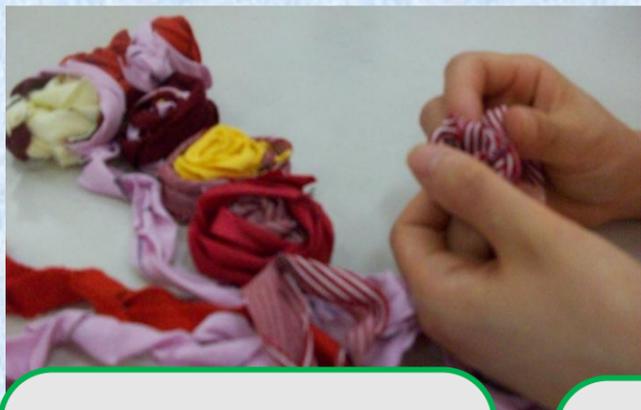


クロスワード



ここまで、出ちょうかなあ...

バラ飾り



色の組み合わせも考えて頂き、色鮮やかな作品になりました。



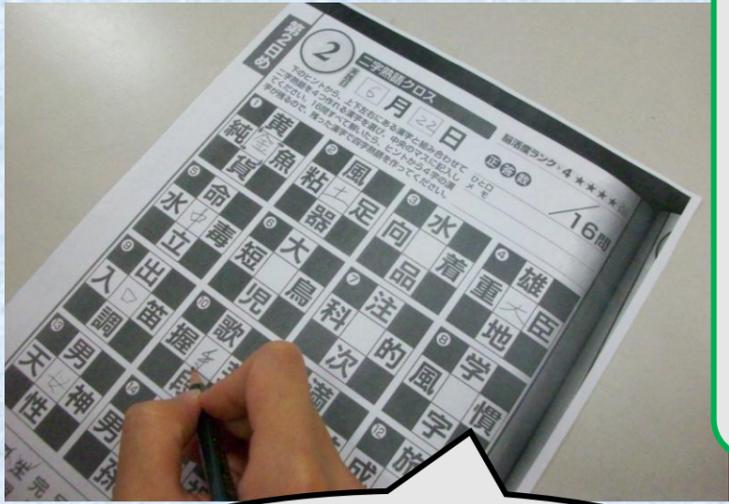
ねじりコンニャクの要領で作って頂きました。昔から作り慣れておられる方も多く、たくさんのバラが出来ました。



二字熟語



編み物



2・3人で協力して考えてもらえることもあります。

どんな字が入るかな??

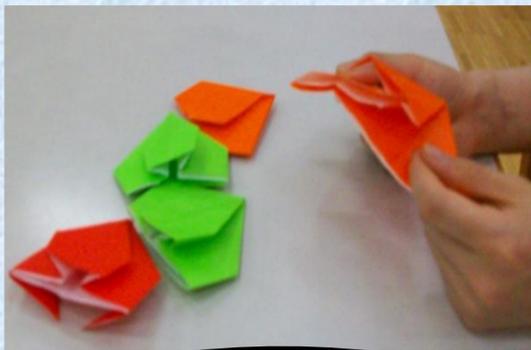


昔は、チョッキなんかも作ったよ。

ホオズキ飾り



計算問題



ホオズキは、下から色が付いていくんだよ。



よし、出来たぞ!



熱中症予防のポイント

① 水分をこまめに取り。

のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできます。

② 環境を快適に保つ。

通気性や吸水性の良い服を着たり、エアコンや扇風機を適切に使い環境を整えましょう。

③ 丈夫な身体を作る。

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な身体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい身体づくりをすることが大切です。

編集後記

いくつになっても手先を動かしたり、頭で考えることは楽しみながら出来るリハビリです。今回は、別紙で問題や塗り絵を用意しました。ご家族の皆さんと一緒に考えてみて下さい。

最後になりましたが、**部屋の中においても熱中症は起こります。**水分・栄養・睡眠・環境を整え元気に夏を乗り切りましょう。

デイサービスセンターほのほの

