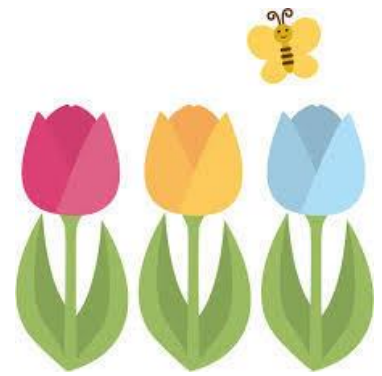


多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



H31年 4月号 No.338

春たけなわの季節となり、庭先の花や木々を見るのも
楽しみになりました。

さて、歳をとるにつれて不安に思う事はやはり認知症で
すが、日常生活のちょっとした心がけ(運動や食べ物に
気をつける、頭を使う生活)をすると、認知症が予防
できることがわかってきました。



そこで今月は「認知症予防のための日常生活」についてお知らせ
します。

【3月の活動件数 107件】

●申請手続き代行

・食の自立支援(配食)	1件
・生活管理指導員派遣	0件
・げんきアップさー来る	0件
・生活管理指導短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	1件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	18件
・医療・介護に関すること	78件
・その他	9件

介護や生活の上でお困りのこ

とがあれば、

いつでもご相談ください。

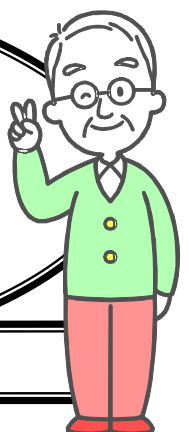
天寿荘

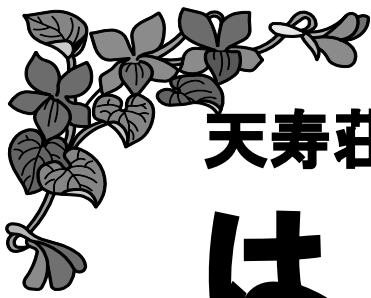
天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 納富敦子 尾形ひとみ

電話74-3100

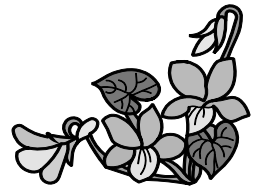
直通74-4818





天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ



H31年 4月号 No.145

認知症予防のための日常生活を送ろう！！

脳の3つの能力を鍛える

■エピソード記憶…「昨日の夕ご飯に食べたもの」など
体験を記憶して思い出す機能

⇒鍛える方法…家計簿をつける時に、レシートを見ずに記憶をたどる。2日前の日記を書く。など



■注意力分割機能…2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能

⇒鍛える方法…何品かの料理を一度に同時に作る。仕事をテキパキとこなす。相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話する。など

■計画力…新しい事をする時に、段取りを考えて実行する能力

⇒鍛える方法…旅行の計画を立てる。効率の良い買い物の順序を考える。新しい料理を考える。など



MY介護の広場

◎有酸素運動(ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなどのように体に酸素を取り込みながら行う運動)をすると前頭葉や海馬の血流が増加します。前頭葉や海馬の働きが活性化して、記憶力や注意力が向上します。