

読書の秋！？ 読書の秋！？ 読書の秋！？

レクリエーションの秋

レクリエーションって何かって？？
お答えしましょう！！
肉体的・精神的疲労を癒し、
元気に回復するために休養をとっ
たり、娯楽を行ったりすることです。
高齢者施設では意味や目的、効果は
さまざまです。
どんな意味や目的・効果が
あると思いますか？

レクリエーションの意味は大きく分けて
4つあります。
①体の機能を維持する
②脳の機能を維持する
③気分転換を図る
④他者との交流する機会が
持てる
みなさん知っていま
したか？？？

次はレクリエーション
の目的です！！
認知症予防のために頭(脳)
の運動をしてみたりするこ
とで、楽しみながら身体機能
や脳機能を活性化させること
が目的です！！

さてさて岡本おススメ
レクリエーションを紹介！！
『秋の虫の声を聞こう』
描かれている絵から秋の
虫が何匹いるか数を数え、
中央にあるQRコードにアクセ
スし、虫の鳴き声を聞き、何の虫か
考えるレクリエーション
です！！

津森デイケアでは
リハクカレンダーを
毎月15日以降に配布し
ています。レクリエー
ションの予定表になっ
ていますので目を通し
てくださいね！

津森デイケアではレッドコードという運動を行っています。
レッドコードとは、ストレッチングや筋力増強に効果的な運動療法で、現在世界20ヶ国で行われています。体にかかる負担を自分自身で調整可能
ですので、体力・筋力に不安のある方から元気な方まで個々に合わせた効果的な運動メニューの実施が可能です。デイに来所されるみなさん
全員に約10分間スタッフ指導のもと行っていただいています。可動域範囲も広がり、気持ちよいと利用者様には人気の運動です！！

買い物リハビリしました

買い物リハビリとは、お買物を通して介護予防を図るリハビリサービスの事です。
買い物リハビリの目的としては、下記の4つがあります。

- ①歩行
買い物をする事で自然といつもよりたくさん歩くことができます。楽しくたくさん歩く
ことで、介護予防の効果が期待できます。
- ②コミュニケーション
利用者様同士やスタッフ、店員とコミュニケーションを図るなどして、人や社会とのつな
がり生まれ社会参加ができるようになります。認知症予防にも効果が期待できます。
- ③商品選択
商品を選ぶ、棚から取るなどするためには、複雑な動作が必要です。1つ1つの動作がリ
ハビリになります。炊くん
- ④支払い
予算を考えながら買い物をする計算能力やお金の出し入れの際の指先の動きを自然と
行うことで、リハビリの効果が期待できます。
※津森デイケアでの買い物リハビリは個人的な買い物はできません。ご了承下さい。

Happy News

緒方さん ご結婚おめでとうございます
とてもおめでたいニュースです！！
津森デイケアの期待の若手！緒方涼真さんが9月
にご結婚されました♡おめでたい事なので、利用
者さんの前でお祝いをし、これからの意気込みを
聞かせてもらいました。”一家の大黒柱としてこれ
からも頑張っていきます！”とのことですので、皆
さん、これからも緒方さんを温かく見守ってあげて
下さいね☺ 末永くお幸せに♡

みなさん
いつもリハビリ
頑張っておられまね！
でも、その日によって体
調や気分は違うもので
す。今日はなんだか気
分が..
すこしいんといな..
そんな日でも応援して
くれる人がいるだけで
頑張れるものです。
そんな嬉しい光景を
見れて私もとて
も嬉しかっ
たです。

なにより嬉しいことは
今まで違う人生を歩ん
で来られた利用者さん同士が、津森デ
イケアで知り合い、仲良くなって人
と人の繋がりが広がっていくです。
笑顔で”おはよう”からはじまり、笑
顔でハイタッチして”さようなら”
見ている私達も自然と
笑顔になります。

森川 三郎さま
林 明男さま

蔵本 増田 淳さま
三和子さま

★次回の津森デイケアだよりは 令和3年12月1日頃です★