

通信
Vol.15

まんまるカフェ なごみ

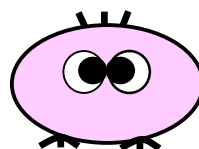


『次回開催予定内容』

★次回の開催予定は 十二月十六日(土) となっております。

当日は、勉強会、レクリエーション、個別相談とクリスマス会を予定しております。

皆様の参加をお待ちしております。



『健康コーナー』
☆冬の水分補給

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせつせと水分を補給していたのに、涼しくなつてからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2〜2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わっていないのです。
*風邪対策に水分補給
*脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

認知症予防コーナー

☆頭と体を同時に使うことは効果的

体を動かしながら、頭を働かせると、

脳に良い刺激を与えます。足踏みや散歩の時等に「しりとり」や「計算」をすることをすすめます。歩きながら引き算を行い、例えば100から7を引き続けていくのです。このような運動を「コグニサイズ」と言います。認知症を意味する「コグニション」と「エクササイズ」を合わせた言葉です。

ポイントとは、軽く息が弾む程度の運動に、少し難しい問題を設定することです。

コグニサイズは正解を出すことよりも正解を出そうと考える過程が大切です。間違つても構わないので、どんどん考えて楽しむことが秘訣です



『もうすぐクリスマス』

クリスマスツリーには「永遠に枯れない命」という意味が込められています。なのでクリスマスツリーに使われる木は冬にも枯れない木である「もみの木」が使用され、一年中、葉が枯れないということから「永遠に枯れない命」を表しています。クリスマス当日に良く聞かれる「メリークリスマス」は「楽しいクリスマス」を！という意味で、本来はクリスマス当日以前にも使っている言葉になります。



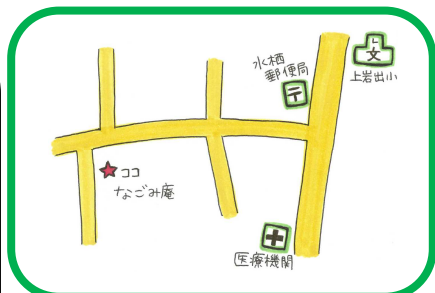
まんまるカフェ なごみ



毎月第三土曜日開催中!!

※しばらくの間は予約受付とさせていただきます。

まんまるカフェなごみは、認知症の人ができる限り住み慣れた地域で安心してその人らしく生活が続けて行くための『集い』『相談』『交流』『学び』の場です。



【問い合わせ先】

なごみ庵

TEL 0736-61-5555

担当 吉田、中林

(岩出市役所)

地域包括支援センター

TEL 0736-62-2141

担当 宮井、島田