

駿東新聞 第139号 H30, 9月

発行人 → 医療法人社団 すんとおる
 沿津市高沢町6-1
 TEL → 055-922-8855
 URL → <http://www.suntor-seikei.jp>

- みなさんこんにちは。暑さも少しずり落ちてきましたね。
- 朝晩と昼の温度差がでてくる季節なので、外出する時は上着を持つなどして、体調を崩さないようにしましょう!!
- また沿津市健康診査(長泉町, 清水町, 裾野市も可)が10月31日までとなっております。当院でも行っておりますので、是非この機会に受けてみてはいかがでしょうか。
- さて今月ほどの職員のお話でしょうか。お願いします☆

私の仕事の楽しみ テイクア宮本

駿賀苑に勤務して4年になります。
 朝の利用者様との体操の時間は、私自身とても楽しみにしている時間です。基本の体操 フォルス コグニサイズ リズム体操、椅子に座って体操等、いろいろ考えて覚えて行う。その過程が自分にとって頭を働かせている時だと思っているからです。

- 言葉は良くないですが私の「認知症予防」になるのかひと感じています。なので「認知症予防になる為の体操」もインターネットなど利用し調べ、覚えて実践しています。
- 新しい事に挑戦する → 新しい体操を覚える。それを黙って行くと呼吸を忘れてしまうかもしれない為、歌いながら行う。体操フォルス歌と2つ以上の事を同時に行うと予防になるとテレビ番組で言っていました。
- 新しい事を始めた時は、出来なくて当たり前です。覚えてきたらまた次の体操を考えて行う。私にとって楽しい時間です。今ハマっている体操は指体操の「1羽のニワトリ...」と「イワシを開いて...」です。
- これからもリズム体操、椅子に座って体操、そして折り紙等の手作業を、仕事の中に取り入れ楽しくしたいと思います。

コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する
 ステップ運動 + 3の倍数で拍手

右横・左横にステップ
※1-4を1セットとして、約10分繰り返す。

皆さんもぜひやってみてください!!

1 右横に大きくステップする。
 2 右足を元に戻す。
 3 左横に大きくステップして、拍手する。
 4 左足を元に戻す。こまごまセット

拍手!

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。