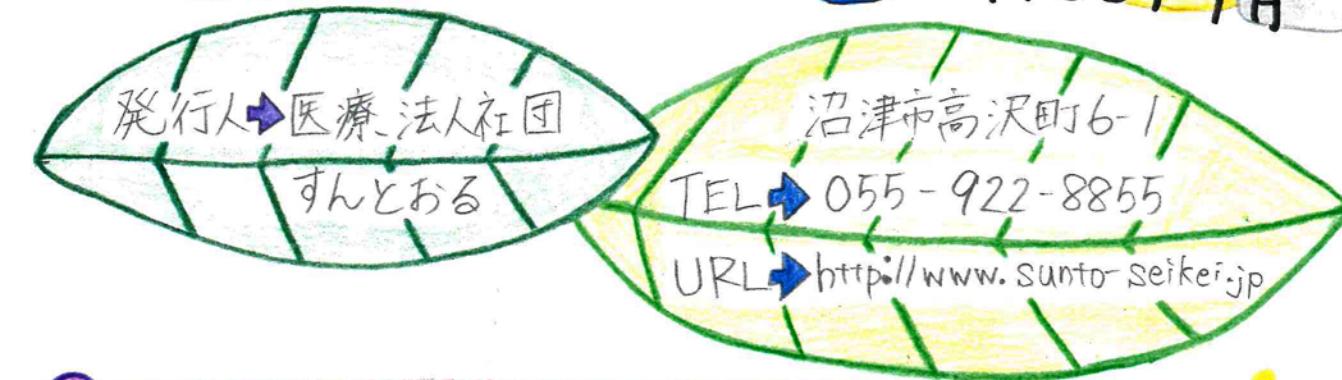


駿東新聞

第139号
H30.9月



みなさんこんにちは。暑さも少しずつ落ち着いてきましたね。

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!!

また沼津市健康診査(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。

さて今月は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

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、私自身とも楽しみにしている時間です。基本の体操 フラスコグニサイズ"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ます。

ディケア宮本

言葉は良くないですが「私の認知症予防」になるのかなと感じています。なので『認知症予防による為の体操』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。それを黙って行うと呼吸を忘れてしまうかもしれない為、歌いながら行う。体操フーラス歌と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たました。

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月のニワトリ...』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

