



はなその小規模便り

敬老会

卒寿のお祝い



誕生会



10月 ワンポイントリハ
～ここだけは押さえよう～



西 美幸
(理学療法士)

「認知機能向上体操
について」

認知機能向上体操とは、「**体の運動**」+「**脳の体操**」を同時に行うことで、認知症の予防や軽度認知症の改善が見込める、脳を活性化させる運動です。

【効果】

- ①脳の血流量を上げることができる
- ②思考を司る前頭葉が活性化される

【方法】

計算やしりとりなどの課題を運動と同時にやります。間違えても良いので少し難しいと感じるものを継続して行っていきましょう。

お知らせとお願い

新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、

- ①「**ご家族様の体調・周囲の感染状況**」
- ②「**県外への行き来や接触**」の確認を引き続き行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願ひ致します。

秋の雑学

「食欲の秋」の由来は、食欲が増えるから

1. 夏バテで食欲が低下していたのが、涼しくなり食欲が回復する。
2. おいしい秋の味覚がいろいろと始まる。
3. 秋風が吹き気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとして、基礎代謝を上げるためにエネルギーが使われるので、それを補うためにお腹がすく。
4. 人間も動物であり、寒い冬に向けてたくさん食べて栄養を蓄えようとする。食欲のままに食べて後で後悔しないように、バランスよく、調理方法を考えて、しっかりと噛んで、ゆっくと食事時間をかけるなど、上手な食生活を送って下さい。

今月の行事予

- ・誕生会
- ・秋祭り
- ・離設訓練

はなそのケアセンター
〒860-0072
熊本県熊本市西区花園7丁目25-23
TEL: 096-359-3399
FAX: 096-359-3330
<http://www.shunkokai.jp>

