



第25号

2022年. 8月

デイサービスセンター 美郷 通信

のびのび



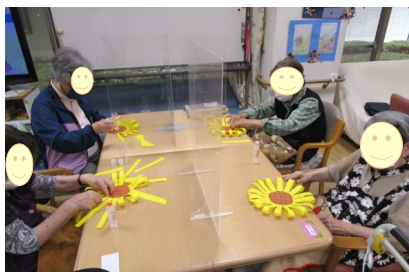
今年もいよいよ夏本番、日差しが痛いくらいの猛暑が続いています。みなさん水分補給は意識してできていますか？一日に飲む水分の目安は1.2ℓとされています。実は室内は風通しが悪く湿気がこもりやすいため高温多湿となり、熱中症になりやすいのです。室内だからと安心しないで体調管理には気を付けてくださいね。

認知症とデイサービスについて



認知症予防のためにデイサービスの利用を勧められることがよくあります。実際にどのような良い効果があるのか、簡単にお話をしたいと思います。

デイでは懐かしい音楽を歌ったり、それを利用した体操を日々行います。音楽は耳から入る記憶なので、日頃私たちがよく使っている目から入る記憶とは別の脳を刺激できます。人は記憶力が低下すると、記憶が途切れたり忘れてしまう不安から、緊張感や焦燥感を持ってしまうことがあります。日々の音楽活動により気持ちが落ち着く効果も期待できます。



季節に応じた飾りつけをすることで季節を意識できます。また、時計を見て自身の行動を計画したり、時間や日付を意識した声掛けを行うことにより、見当識という時間や場所や人を認知する機能の低下を予防します。このような機能を日頃から使っていると、時間待ちができたり、準備・計画を自身で行ったり、道に迷いにくくなる等の効果が期待できます。

何よりもデイを利用して良いことは、色々な人との交流が持てることです。会話をするときには、相手の話に合わせて返答を考えたり、相手の様子を見て雰囲気をつかんだりと頭を使います。日常会話に加えて、日々の暮らしの中での工夫や、思い出話を共有することで意欲の変化が起こることもあります。



「美郷デイの一日」の例

運動や活動を自分で選ぶ

集団での体操だけでなく、個人での運動やマッサージ機器の使用、脳トレ、四季折々の作業活動、趣味活動（書道、歌、刺繍など）の中から、自分に合った運動や活動する機会を選んでいただけます。

9:00~

お迎え

看護師によるバイタルチェック



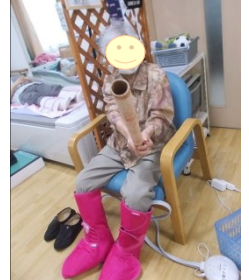
10:00



ラジオ体操

入浴

運動・活動



12:00



口腔体操

昼食

口腔ケア

喫茶

リズム体操

レクリエーション



運動をより楽しく♪



おやつ

皆さんの「できる力」を活かしながら、状況に応じたサービスを提供します。

15:30

お送り

8 7

8月7日は鼻の日です。

加齢で鼻毛が細くなったり、口呼吸により喉の周りが乾燥すると痰をうまく出しにくくなり、痰がからみやすくなります。

朝目覚めたら横を向き、両手を脇の下にはさんだまま大きく深呼吸を3回します。そして、そのまま「エヘン」と咳ばらいを3回してみてください。喉の奥の痰が出しやすくな
りま



デイサービスでは **1日体験** を行っています。（昼食&おやつ・送迎付き）760円

ちょこっとデイ（短時間デイサービス・送迎付き）もお試してください。

入浴・食事・活動などは曜日により違いがありますのでお問い合わせください。

☎ 072-866-7007

デイサービスセンター美郷（月～土 9～17時）