

令和5年8月31日発行



元気でねット便り 9月号



こんにちは！元気でねットデイサービスセンターです。暑い夏があっという間に過ぎ、稲刈りの時期が近づいてきました。1年のうちの3分の2が過ぎてしまいました。これからだんだんと気温が下がり、衣替えの季節になります。朝晩と日中の温度差が激しいので風邪をひきやすい時期でもありますので、体調管理をしっかりして過ごしていきたいと思います。今月も宜しくお願い致します！

ふらつかない生活を。

ご利用者様の中で、最近つまずくことが多くなった…というお話を耳にします。それはバランスがうまくとれていない、つまずくということは、人間が本来が持っている様々な調整機能がうまく働いていないということ、また脚力が弱っていることも考えられます。全身の筋肉の2/3下半身に集まっており、上半身よりも衰えやすいとか…。高齢になるにしたがい、転倒の危険性が高まるので、特に気を付けなければなりません。

バランスをとる動作には、「**脳**」が深くかかわっています。運動量が減ると脳の動きが鈍ってしまう為、日ごろの定期的な運動が大事です！デイサービスでは、身体の機能はもちろん、指などを動かし脳トレも行っています。すべての動作は、脳が働くことで指令が出されるので、今後も脳を使ったレクやパズル、体操などを取り入れたいと思います！

R5年8月 活動報告

