

# ひのき通信

2022. 9月号

9月に入りましても厳しい残暑が続いておりますが、お変わりございませんでしょうか。  
暑さ寒さも彼岸までと申します。秋の味覚を楽しみつつ残暑を乗り切りましょう！

## 認知症の症状を遅らせるリハビリ

**回想法** 今までの人生を振り返るリハビリです。  
写真を見ながらその時の出来事を語ったり、子どもの頃の遊び・生活風景など会話を通して引き出します。

**作業療法** 日常生活の動作を通して、手先を動かすリハビリです。  
体を動かすことで脳への刺激・活性化に繋がります。

**音楽療法** 歌う、音楽を聴くなど音楽に関するリハビリです。  
懐メロ・童謡・唱歌を歌います。子どものころに歌った曲はしっかりと覚えてみえ脳が刺激されます。

**園芸療法** 植物や野菜の世話をして緑に触れるリハビリです。  
眺めるだけでも視覚的、嗅覚的にも癒されます。

**ストレッチ** 身体を動かすことに加えて、不規則な生活になることを防ぐという目的があります。

認知症になると引きこもりがちになり、脳を刺激する機会が減ってしまいます。より症状が進行してしまうという悪循環を防ぐためにも、日中の手軽な運動がおすすめです。継続が大事です。

**コグニサイズ** 運動と同時に計算などのトレーニングを行います。

### リアルティ・オリエンテーション

日時や季節、場所、人間関係など周囲の状況を確認するためのトレーニングです。

\*\*\*\*\*

**「無理をさせない。フライトを傷つけない。達成感を味わう」**

認知症の方の中には、自分の症状に不安を感じている方もいらっしゃいます。デイサービスひのきでは、できなかったことに失望するのではなくその方のできることを提供し、達成感を味わっていただいております。

## ボール運びゲーム♪



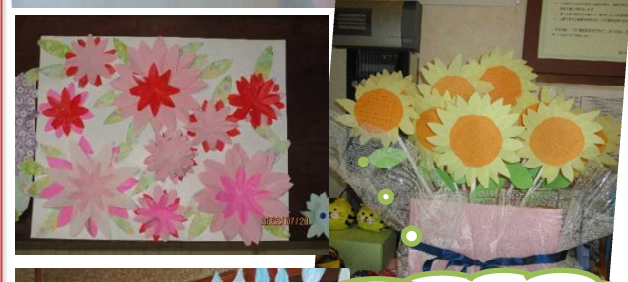
\*\*\*\*\*

## 風船バレー♪



## 作品紹介

金魚！



お花のオブジェ🌻

しずく



9月お誕生日おめでとうございます！5名様です!!

