

今年は特別に寒い冬でしたが、ようやく寒さも緩んでまいりました。遅れていた梅の花も咲き、日当たりのいいところではつくしが顔を出しています。春に向かって何かと忙しくなる季節ですが、まだまだ冷え込む日もありますし、一日の中でも温度差が大きいこともありますので体を冷やさないようにご注意ください。



介護予防特集 認知症を予防しよう！

認知症の予防には、体の健康を保つことと、できるだけ脳を使い、脳を鍛えておくことが大切です。認知症になると真っ先に衰えやすくなる3つの脳の機能があります。その機能を普段からしっかり使って脳を鍛えていきましょう。脳は使わないでいるとどんどん怠けものになってしまいます！

衰えやすい脳の3つの機能

計画立案の機能...目標や計画をたて、それに沿って行動する能力です。
旅行の計画を立てたり、畑や園芸の段取りを決めるなど、人任せにせず、自分で決めて行っていくことがトレーニングになります。

注意分割の機能...同時に二つ以上のことに注意を払いながら物事を行う能力です。



魚を焼きながら煮物を作る、料理しながら片づけも済ませる、いくつかのことを同時に行うと良いトレーニングになります。また調理には、冷蔵庫にあるもので栄養の取れるよう献立を考える、新しいメニューに挑戦する、など脳を鍛える機会がたくさんあります。

エピソード記憶...出来事を覚え、また思い出す能力です。

昨日食べたものや、買ってきたものなどを思い出しながら書き出してみましょ。慣れてきたら、2日前のことも思い出して書いてみましょう。「いつ、どこで、誰と、何をしたか」ということを思い出す能力が鍛えられます



また、適度な運動は脳の機能を改善させるといわれています。週に一回まとめて長時間運動するより、毎日30分程度、ウォーキングなどの運動を続けることがよいそうです。すでに物忘れの自覚のある方にも効果があるそうです！



平成24年度 4月の介護予防教室のお知らせ



平成24年度もルーエハイムでは、「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催いたします。興味・関心のある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております！

開催日：平成24年4月13日(金)太極拳

20日(金)転倒・尿失禁予防操

時間：午後1時30分～2時30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方、または介護予防に関心のある方



各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。

お申し込み、お問い合わせ先	お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地	特別養護老人ホーム ルーエハイム
059-372-3811	担当者 安田・浅岡



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター	ルーエハイム	担当	安田・浅岡
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811	
訪問・来所相談	平日8:45～17:30	電話相談	24時間受付しております。