

令和 4 年 6 月 吉日



発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

各地ですでに梅雨入りの便りも聞かれ、この地域でもそろそろ雨の季節ですね。みなさまいかがお過ごしでしょうか。ルーエハイムでは、少し遅いですが、ツバメが玄関に巣をつくっています。もうすぐ元気な雛たちが見られるのを楽しみにしています。



頭を鍛えて元気に過ごしましょう！

年を取ると誰でも忘れっぽくなったり集中力が衰えてしまいます。ある程度は自然なことですが、だからと言って何でも人任せにしたり、頭を使わないでいると、脳はどんどん怠けてしまいます。特に、次の3つの脳の機能が衰えやすいといわれています。

衰えやすい脳の機能①計画立案

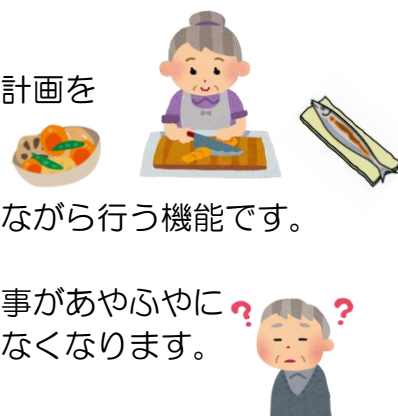
旅行のプランを立てたり複数の料理を手順良く行うなど、目標や計画を立てて効率よく物事を行う機能です。

衰えやすい脳の機能②注意分割

野菜を切りながら魚を焼くなど、同時に二つ以上のことを注意しながら行う機能です。

衰えやすい脳の機能③エピソード記憶

出来事を覚え、またそれを思い出す機能です。衰えると少し前の事があやふやになって日記がつけられなかったり、以前経験したことを思い出せなくなります。



頭をしっかりと使う生活を心がけてみましょう！

- 普段と違うことをしてみましょう。どんな手順でしたらいいか考えて新しいメニューに挑戦したり、効率よいルートを調べ、いつも行かない店で買い物してみましょう。
- 2日前の日記をつけてみましょう。おととい何を食べたか、どこへ行ったかなど思い出して書き出してみましょう。エピソード記憶の思い出す機能がきたえられます。
- 人と交流すると脳は活発に働きます。家族や友人と会話したり一緒に出掛ける機会があれば、進んで参加するとよいですね。



◎◎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いただきます。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 浅岡・林・田中
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号 059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談 24時間受け付けております