



デイサービス 沢庵 新聞

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

ねぶたや花火大会、お盆など賑やかな夏が始まります。沢庵では、**外食や生の津軽三味線を聴き心ゆくまで楽しんで頂きたく「金木三味線見学ツアー」の行事を今月企画しております。**

また、**熱中症などの体調にも気をつけて行事を満喫して頂きたい**と思います。

それでは、**今月も沢庵内での様子を少しご紹介**しますね。楽しんでご覧ください。



認知症遅延化プログラム！ ～今月の認知症豆知識！～



沢庵では、以前より様々な認知症予防としてのレクリエーションや手・指を動かした作業などをご紹介してまいりましたが、今回は嗅覚に注目しました豆知識をご紹介したいと思います。

なんと、認知症予防にアロマが良いそうです！

嗅神経を刺激すれば、海馬の機能が回復します。海馬が活性化すると認知症の予防・改善に効果があるそうです。



先月より取り組まれている風鈴作りです。暑い夏も風鈴の音で涼しい気分になりますね。



主なアロマオイル

- ・ローズマリー リフレッシュしたい時や、集中力・記憶力アップに効果的。
- ・レモン 頭をリフレッシュ、スッキリしたい時に効果的。
- ・ラベンダー 深いリラックスや安眠が期待できる。
- ・オレンジ リラックス効果や、気分を前向きにし、安眠を促してくれます。



ある研究で、最も効果的な配合です。

- (昼)ローズマリー 2滴 + レモン 1滴
- (夜)ラベンダー 2滴 + オレンジ 1滴

こちらは、先月より仲間入りした方へ先輩利用者様が、チラシのゴミ箱作りのご指導中です。

昼は、快活に生活できる様、交感神経を刺激し脳を活発にします。夜は、副交感神経を刺激して、リラックスさせてくれます。

認知症の発症の10～20年前から知らず知らずのうちに脳の変化が始まりだしていると言われております。物忘れなど自覚する前から日常的にアロマを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

また、認知症の症状の一つとして徘徊がありますが、実際ラベンダーのアロマによって、気持ちが落ち着くことにより徘徊回数を減少することが出来た一例もあるそうです。

他、アロマの効果はご家族様にも良いのです。毎日の介護疲れにより夜、寝付けない方やストレスを抱えている方にとってラベンダーは、精神の鎮静効果も絶大です。

ラベンダーは、刈る時期によって、1年間に2回花を付け目を楽しませてくれる花でもあります。プランターなどで育てながら楽しむのも一つの方法ですね。



認知症遅延化プログラム！ ～今月の脳トレ！ なんでも運んでリレー～



最近沢庵内で盛り上がっているレクリエーションをご紹介します。
その名も「なんでも運んでリレー」です。オタマや菜箸、スプーン
など、あらゆる台所用品を使い物を運んで頂く、ゲームです。



まずは、利用者様に各自のアイテムをくじ引きで
決めて頂きます。ここが運命の分かれ道です！一番
人気アイテムは「トング」です。トングを引き当てた利用者様
「やった～これだば何でも掴める♪」と大喜び。

さあ。いよいよリレーのスタートです。皆さん上手に小さなボールを小お
たま→菜箸と運んでおります。「次あんだだよ～」と横を見て渡そうとした
時です!!

あなたのアイテムどこにいったのさあ～。
これ。ど～せばいいのお……

さっきまで手に持っていたのに……

あなたのゴール
に手で運んではダメだ
べさ～(笑)



職員一同「どこだ」「どこだ！」と探しまくり!!職員のあまりの焦りに
利用者様大爆笑です。

探していたものは、ポッケから出てきました。隠した利用者様もして
やったりの表情です。利用者様に一本取られてしまった職員一同。

皆さん、アイテムが違う為に、どう落とさず受け取れるか、また渡せ
るか頭を悩せ、手首を動かし、ゆっくり品物を運び無事ゴールです。

この楽しいゲームの前に行いました毎日の日課！沢庵体操が株式会社のじ
り苑のCMで放映されます！先日、RABが撮影に来てくださったのです♪
利用者様には、前もって撮影が入る事をお伝えしておりました。皆さん撮影用
におしゃれして沢庵に来て下さいました。



期 間： 8月より3ヶ月間、毎週月曜日
時 間： 朝5時台

RABさんの「てるてる天気」という番組の
バックで放映されます。是非、ご覧下さい。



どんだべ～。
ヘアースタイルパッチ
リだべか～??

デイサービス沢庵

〒030-0113

青森市第二問屋町1丁目4-29



017-752-1638



017-752-1639



info@day-takuan.jp



http://www.day-takuan.jp

見学は、いつでも大歓迎です