



リハビリ通信



皆様こんにちは。まだまだ寒い日が続いていますが、あと少しで春の足音が聞こえてきます。当通所リハビリで運動をしつつ、体調を整えて頂きたいと思っております。今回は運動が体力や筋力をつけるというだけでなく認知症の予防にもつながる、と言う話題をさせていただきますのでよろしくお願い致します。

運動が認知症の予防になる!? について

認知症の種類のうち、その約7割を占めているのがアルツハイマー型認知症です。アメリカでの研究では、アルツハイマー型認知症の最も影響が大きい危険因子は、喫煙でもなく肥満でもなく、なんと「運動不足」という結果が示されました。実際、日本の厚生労働省の研究では、軽度の認知症グループに運動を行わせたところ、10ヵ月後には認知機能が明らかに回復したという報告もあります。

それではどのような運動が良いかという点、週2から3回以上、30分以上運動をすることが望ましい、との事です。主として歩くことがすすめられます。週3回以上30分以上の運動を行った人は、認知機能の低下するものが有意に少なく、高齢者の認知症の発症を減少させていることを示しています。

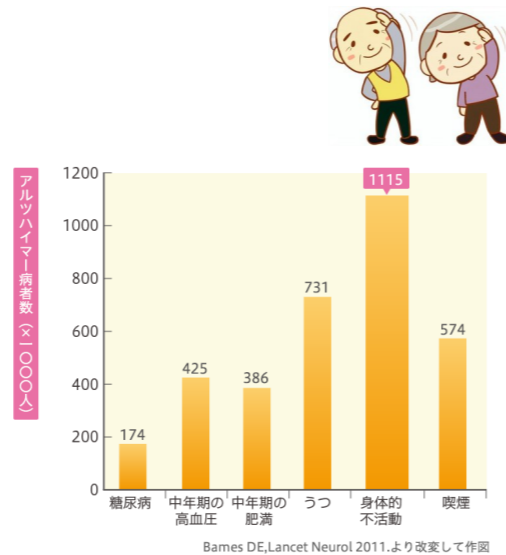


図2 アルツハイマー病の危険因子の影響度の違い

見落としがちな「冬の脱水症」のリスク について

脱水症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いのですが、実は冬にも多くみられます。高齢者は、喉の渇きを自覚しにくいという特徴から、**かくれ脱水**になりやすいと言われています。冬場は乾燥から知らないうちに体から水分が蒸発しますし、昔より住宅の気密性が良くなったことにより部屋が乾燥しやすくなっています。こまめな水分補給を意識していきましょう!



ハンドクリーム リハビリスタッフの雑談 今回の担当は♡平田です♡

「手は口ほどにものを言う…」

私、年齢による手のシワ・くすみ・血管浮き…気になる年頃になりました…(涙)

手洗いや手指消毒が当たり前になった今、ハンドクリームも併用して手荒れを防ぎましょう!!



見学・体験利用随時受付しております
皆様からのご紹介もお待ちしております😊

IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
仙台青葉ロイヤルケアセンター

電話: 022(303)3911(代) FAX: 022(303)3912

仙台青葉ロイヤルケアセンター広報誌 青葉通信通所版 第29号(R4. 3月号)

こちらから
ホームページ
をご覧ください
ます😊



イムスグループ
介護老人保健施設仙台青葉ロイヤルケアセンター 広報誌

青葉通信 通所版

第29号(3月)発行日 令和4年 3月1日



目次:	
お知らせ	1
行事報告	2~4
リハビリ通信	4

令和4年 今年の干支は「寅」です!
今年も干支のモザイクアートが完成しました!

通所リハビリのホールの正面に飾っています。縦150×横140cm!! の大きな壁画です。迫力はあるつつも、やさしい目をしていますよね♡



行事

♡メイクアップイベント~今、この時から輝き出す~ …毎月2回 開催予定
♡ハンドメイド(手芸)イベント …2月、3月各1回 開催予定

※いつも感染対策にご協力いただきありがとうございます。送迎時、ご家族様もマスク着用のご協力をお願いいたします。



新年会



1月6日、新年会を行いました！施設長からの挨拶や鏡開き、甘酒での乾杯を行いました。

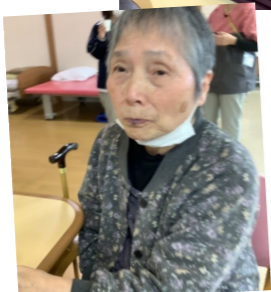


メイクアップイベント～ヘアセット編～

ポイントを貯めて、ヘアセットを行いました！ホットカーラーで巻いて、いつもと違う雰囲気♡



理容師の資格を持つ職員が行ないました！なんだか特別感がありますよね♡



新企画！ハンドメイドイベント



ハンドメイドイベントとは・・・？
雑貨やアクセサリなどを手作りするイベントです。手芸や細かい作業がお好きな方、是非参加してみてください！



職員の顔の写真を使った「福笑い」では、皆様の協力のもと、とてもユーモアのある顔が完成しました！



2月に開催した第2回目では、「サンキャッチャー」を作りました。サンキャッチャーとは、窓辺につるして楽しむインテリアアイテムです。今回は置き型の物を作りました。



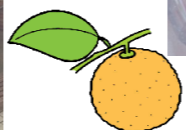
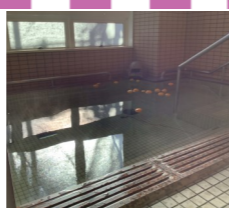
12月に開催した第1回目では、「まつぼっくりツリー」を作りました。まつぼっくりに、ビーズ等を飾りつけし、キラキラ素敵なツリーが完成しました！



毎年恒例の職員の出し物は、トーンチャイム、鍵盤ハーモニカでの演奏を行いました♪「富士の山」と「荒城の月」いかがでしたか？



～とある日の風景～
ゆぽかぽかゆず湯



春らしい色合いの素敵なサンキャッチャーが出来上がりました！！

