

平成 29 年 11 月 11 日

上大和川住宅

第16回 つどいの広場

テーマ・「健康体操」

上大和川住宅集会室において、第 16 回「つどいの広場」を開催いたしました。

今回は、「老人保健施設たちばな」リハビリ室の日野上、竹村 作業療法士を講師にお招きいたしました。

竹村作業療法士から座って行えるストレッチを紹介。

手首の上げ下ろし、肩の上げ下げ、肩甲骨を閉じたりあけたり。肩の周辺および首を上下、左右、斜めと首筋を伸ばすように動かす。

つま先、かかとどちらかを床につけて、足を伸ばす。

ふくらはぎの裏（ヒラメ筋）を鍛えます。足を広げて、両手で閉じる。大腿筋を鍛えます。

日野上作業療法士から、ホワイトボードに文字（紅葉・銀杏）を書いて隠し、野菜や植物の名前を順番に言ってもらい、その後に隠してある文字を答えてもらう。他の作業を行うことで記憶が途切れないかクイズ形式で行ないました。

日野上さんが詩を朗読し、続けてみなさんで繰り返す。

最後の方の言葉を覚えていなくて間違ってしまう。

人の声を聞いて、覚えてしゃべるのは難しく、認知症の予防になります。

日常でも、聞くだけでは覚えきれないので、メモを書く習慣を持つことで、予防できるとアドバイスされました。



次回 12月9日土曜日 午後2時～3時