

2015年(平成27年)
3月16日(月曜日)

虹だより 第29号

発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6
電話 0123-53-3131
編集 宮下 円香

Happy Valentine's Day

2月14日といえば・・・
バレンタイン!
そこで、入所ご利用者様で、「トリュフ作り」を行いました。今回は、スポンジケーキを使ったトリュフ作りとなりました。
ご利用者様同士で、「甘い匂いがして、はやく食べたいね!」という声や「チョコプレートは、久しぶりに食べるわ!」という声も聞かれました。
完成したトリュフを食べながら、楽しい時間を過ごされていました!



まひなまつり

3月3日に、入所ご利用者様、通所ご利用者様ともに、「桜餅作り」を行いました!
ご利用者様からは、「自分たちで作って食べるのは、とても楽しい!」「という声や「色もきれいで美味しいね!」という声がありました!

・・・とある日、職員同士が意見を出し合いながら、桜餅を美味しく作る方法を考えていました。ホットプレートを用意し、何度も試作品を作っていましたよ!
また、美味しく作る事が出来るか不安で、前日は、眠れなかった職員もいたようです(笑)



大久保OTの リラックスリハビリ!



皆さん、こんにちは。3月に入り徐々に日が長くなって、春の訪れを感じられる日が増えてきましたね。
さて、今回は手塚に出来る認知症予防に効果がある「指先体操」をご紹介します!

★親指体操

- ① まず右手を前に出しながら人差し指を一本出します。左手は胸元で親指を立てます。
- ② ①の動きを左右逆に行います。
- ③ ①②の動きを繰り返します。これが基本形です。
- ④ 慣れてきたら、前に出す指の数を二本、三本、四本、五本と増やしていきます。この時も胸元の手の親指は立てます。

★足し算体操

- ① まず右手でグーを作り、左手はパー。右手で左手を一回たたきます。
- ② ②の動きを左右逆に行います。次に両手の人差し指を立てて胸の前に出します。
- ③ ①②の動きを繰り返します。これが基本形です。
- ④ 慣れてきたら、胸の前に出す指の数を二本、三本、四本、五本と増やしていきます。
- ⑤ さらに慣れてきたら、この動きに足し算を加えます。最初1+1=2までの数を決めて行います。
- ⑥ たとえば3と決めたら、最初「3」と言ってから、1+2の動きを行い、最後に胸元で指を合計3本立てます。(右手を二本立て、左手を一本だけ立てる...など両方の手の指を足して3になればOK)

※1+10までの数字で行います。
脳の中で指の動きをつかさどる部分は大変広範囲です。指を動かすことで脳をしっかりと活性化させていきましょう!