

みずべの苑 あんしんセンターだより











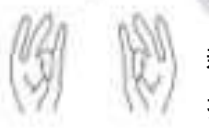
第60号 '16. 8. 1

指体操で

認知症を予防しよう！！

手は「外部の脳」「第2の脳」と呼ばれ、指先を動かせば脳に沢山の刺激が伝わります。少し複雑な指先の運動を心がけると血流がよくなり大脳が活性化され、認知症予防になると言われています。

大がかりな準備も不要で、身体の負担も少なく、ちょっとした時間を使い簡単に実践できる「指体操」。是非やってみましょう♪

足し算指曲げ	主な指体操のやり方	指先合わせ
 <p>1 左手親指を先に曲げておく</p>	 <p>1 両手の指を開く</p>	 <p>1 親指と人差し指の指先をあわせる</p>
 <p>2 1で両手同時に1本ずつ曲げる。順にまげて5で左手小指をのばす</p>	 <p>2 右手親指は外、左手親指は中にして握る</p>	 <p>2 親指と中指の指先をあわせる</p>
 <p>3 10まで数えると元の状態に戻る</p>	 <p>3 手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る</p>	 <p>3 親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える</p>

いかがでしたか？

動作が難しくなれば、より脳の活性化が期待できるそうです。慣れてきたら、「早口言葉」や歌と組み合わせてみてもいいそうです。

睡眠や食事を十分にとりながら、指体操を取り入れて脳を活性化しましょう。

裏面もあります

今年もやります **！！夏祭り！！**

8月7日（日）16：00～

19：00

特別養護老人ホームみずべの苑 1階

毎年好評の盆踊り、屋台をはじめ、子供から大人まで楽しめる様々な催し物もあります。

夏真っ盛りのこの季節、踊って、食べて、思い切り楽しみましょう。
みなさんお誘いあわせの上、遊びに来てください。



★8月の行事予定★

日時	名称	内容
8月 1日(月) 26日(金) 10：00～12：00	井戸端サロン 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	年齢、性別も問いません。昨日見たテレビのこと、最近あった楽しかったこと、悲しかったことなど…お茶を飲みながら、お話しませんか？
8月5日(金) 14：00～15：30	神谷なつかしサロン 場所：神谷ふれあい館	懐かしいあの歌、この歌、みんなで歌いましょう。お茶やコーヒーもご用意しております。
8月12日(金) 14：00～15：30	懐かしサロン 場所：志茂5丁目民家 *詳細はお問い合わせください	みずべの苑は遠くて…と言う方、是非遊びに来てください。今月は8枚の折り紙でつくる「花火」に挑戦します。落語の上映や脳トレドリル、塗り絵も用意しています。
8月18日(木) 10：00～11：30	折り紙くらぶ 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	今回は「かえると朝顔」を作成します。みんなで和気あいあいと楽しく作成しています。ぶきっちゃんも初心者さんも気軽にきてください。
8月25日(木) 14：00～16：00	映画サロン 「風たちぬ」（ジブリ作品） 場所：志茂東ふれあい館	今年の夏は「孫と一緒に楽しもう第二弾」大正から昭和にかけての日本。閉塞感に覆われた中、飛行機を制作したいという夢を実現させた成年の姿を描きます。
8月27日(土) 13：30～15：30	認知症カフェ「おむすび」 場所：志茂2丁目・町会会館 (志茂2-40-6)	認知症の方やそのご家族、認知症について関心のある方など、どなたでも結構です。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか？

発行元：みずべの苑高齢者あんしんセンター
〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階
☎ 5941-6722 FAX 5941-6723



「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。