



機能訓練型デイサービスタシマを卒業された ご利用者さまのご紹介



ご本人様からの年賀状で
嬉しいメッセージを
いただきました！



山根輝子さん (写真中央)
デイサービスでリハビリをしながら足の動きが良くなり介護保険の更新時には申請せず、社会の役に立ちたいとご卒業されました。お身体の調子が良くなりましたことも嬉しいですが、山根さんが新たにやりたいことを見つけられ生き生きとされている姿に私たちスタッフも元気を頂きました。

TASHIMA Vol.126 GENKI NEWS

血流改善で認知症予防

脳の委縮は一般的に40代頃から始まり、50歳代からその衰えは顕著になるといわれています。
脳の働きを活性化し維持する事で認知症予防を心がけましょう。

軽度認知症のセルフチェックをしてみましょう

- ものを探すことが増えた
- 曜日や時間の間違いが増えた
- 怒りっぽくなった
- 服薬管理が出来ない
- 服装に無頓着になった
- 長年続けた趣味をやらなくなった
- 外出や他者との交流が億劫になってきた
- 物忘れが増えたと言われるようになった



ご自身に当てはまるものはありましたか??
またご家族の方で当てはまる方はいますか??

認知症を予防するには脳を活性化する事が必要です。
そのポイントは…



『**脳への血流が増えて十分な酸素と栄養が供給されること**』

脳への栄養源は血液によって運ばれるブドウ糖ですが、体の2%しかない脳へはその血液の供給が全体の約20%必要といわれています。体全体の血流改善を行う事で脳への血液供給も大きくなり活性化を図れます。



 http://www.tashima.jp 尾道院 〒722-0037 尾道市西御所町6-13 tel:0848-25-5397	 http://hogrel-fitness.jp 尾道店 〒722-0037 尾道市西御所町6-11 tel:0848-25-2006	 https://tashima-day.jp 尾道店 〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階 tel:0848-25-2002 東尾道店 〒729-0141 尾道市高須町584-1 tel:0848-38-2009
		

全身の血流を良くするのにおすすめなのは適度な**有酸素運動**です。
激しく心拍数を上げ過ぎるとかえって逆効果ですので、穏やかに血流を改善するには**軽いウォーキング**や**体操**、**ストレッチ**などがおすすめです。

また**下半身には約70%の血液**があり、特に**ふくらはぎはポンプの役割**で心臓に血液を押し戻し、全身に血液を巡らせる役割があるため日頃から足をよく動かす事が大切です。



1回30分以上の運動を週に2~3回は確保したいですね!!



機能訓練型デイサービスタシマでは酸素たっぷりの呼吸を取り入れた30分程度の集団体操を毎回行っています!!



タシマのふくらはぎケアはトルマリンホットパックで温めたのちケアを行い全身の血流改善にとっても効果的です!



動的ストレッチマシンでは痛み無く安全にカラダの動きを整えます!!



その他、脳を活性化する習慣として

『脳トレで脳に刺激を与える』

脳トレが効果を発揮するには継続が大事です。

機能訓練型デイサービスタシマでも無理なくお好きな脳トレーニングを毎回実施していただいています



『音楽や読書など好きな事に没頭する』

懐かしい音楽を聴いたり歌詞をじっくり理解する行為は右脳や左脳のどちらの刺激にもつながります。

音楽療法是医療現場でも使われています。

『バランスの良い食事をよく噛んで食べる』

食事の組み合わせでも脳への栄養供給は変わってきます。ブドウ糖の元になる炭水化物も適度にとりながら栄養素に関心を持つことも大切です。

『友人や家族とコミュニケーションをとる』

社会関係と認知症発症リスクの関係を調べた調査では家族や友人、知人との交流があるか、地域の何らかのグループに参加しているかなどの項目で人や社会とのかかわりが多い人ほど認知症になるリスクが低いという結果が出ています。



機能訓練型デイサービスタシマでは毎月看護師による口腔機能訓練を実施しています。

良好な口腔機能を保ち、美味しく食事を続け、楽しく会話し、知人と一緒に活動する事は脳の活性化を図る事に効果的です。

脳を活性化する方法は様々ありますが…

全身の血流改善を行う事で認知症のリスクを減らし、楽しく生き生きとした生活を長く続けられるようご自身のカラダに目を向け今から出来る事を実施してみましょう!!

ご家族など心配な方がおられましたらいつでも機能訓練型デイサービスタシマにご相談下さい!!

一緒に健康寿命を延ばしましょう!!

