

朝晩はめっきり寒くなってまいりました。皆様、風邪などひかぬようお気をつけください。

さて、今回のテーマは認知症予防についてです。

会話や趣味といった視点で、明日からでも使える内容となっておりますのでぜひご覧ください。

＼ 会話の力、趣味の楽しみ ／



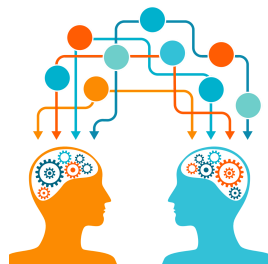
OTの吉井が作成しました



認知症予防への道

会話は脳をフル回転させる

私はご利用者様と関わる際に会話を大切にしています。信頼関係を築くひとつの方法としてはもちろんですが、会話は脳を刺激して認知症の予防になると考えられているからです。普段行なっている何気ない会話には、様々な要素が重なり1つの行動となっています。



会話によって、

- ①相手を見て話す
- ②共通・関連した話題を見つける、考える
- ③話し方(言葉遣い)に気をつける
- ④相手を思いやる
- ⑤時間に気をつかう
- ⑥相手の言葉を理解する、相槌を打つ など…

前頭葉や側頭、頭頂葉など感情抑制や言語機能を持つ部位が特に働く！

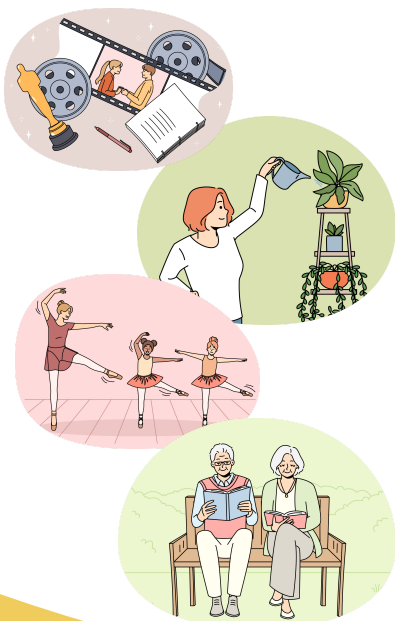
＝認知症の予防につながる

趣味は脳のエクササイズ

趣味はイメージ、芸術性、創造性など右脳が主になります。好奇心を持つことは充実感が得られたり、孤独感・ストレスを解消し、脳全体を活性化しやすくなります。

特に脳の司令塔の役割を担う前頭葉は機能が低下すると認知症のリスクが上がるため、刺激を与えるためにも会話と同じくらい趣味を持つことは大切なことです。

趣味によってコミュニティに参加する機会が増え、会話も活性化します。私自身、趣味として古着屋を巡ることを楽しんでおり、これが新しい人との交流のきっかけとなりました。趣味は週1日、10分から始めるでも良いと思います。好きなことを楽しむ習慣を始めましょう。



スタッフ紹介④

佐世保出身です。長崎に住んでいたこともあります。好きなことは旅行、登山、ライブに行くことです👜🎧

身体合併精神科に9年間いたので、身体科も幅広く関わってきました。精神疾患のある方は小さな変化も気づけるとおもいます。

最近ハマってるのは珈琲屋さん巡り、スコーン食べ比べ🍷🍷🍷食べることが好きなので、最近は毎日ウォーキングしています



看護師 杉本



看護師 三枝

福岡出身です。食べることが好きなので、市県内外あちこち食べ歩きしています🚗

糖尿病内科・消化器内科病棟に約6年、リハビリ病棟に約6年経験してきました。話を聞きながら、症状を把握し、ケアに努めます。

趣味はテニスで、月1で子どもとテニスをしています🎾🎾🎾旅行も好きです🎵

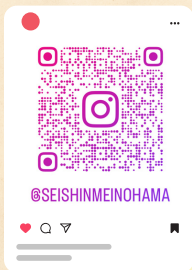
今月のにゃんこ

※スタッフの猫たちです

テト



ひめ



@SEISHINMEINOHAMA

当ステーションの情報や子ねこたちの癒しの写真を投稿しています。

ご利用案内が新しくなりました

NEW

近々ご挨拶に伺います



誠心訪問看護
リハビリステーション

姪浜

〒819-0002 福岡市西区姪の浜4-22-31-50
TEL : 092-892-8585 FAX:092-892-8586

姪浜 誠心

検索

<https://houmonhango-seishin.com/>