

# 浜 川 ハ 通 信

27年2月1日  
16号発行



浜通り訪問リハビリステーション

皆さんこんにちは！！平成27年になり、早くも1ヵ月が過ぎましたね。気温も一段と下がり日中も屋外に出る機会が少なくなっているのではないのでしょうか。しかし、毎日同じ生活をしていると、人との交流の機会や、季節を感じる事が少なくなり認知症の原因となりやすいと言われております。趣味を持ったり、行事に参加したりすることで認知症の予防を心がけていきましょう。

“生きがい”～趣味活動をはじめて～



右の写真は、病気により左半身の痺れと痛みがあり座っているだけで強いめまいのある利用者様が描かれた作品です。いろいろな症状に悩まされベッドで寝ている時間が長く、生活の中で楽しみが見つけられていませんでした。

ある日、手紙の返事を書いたことをきっかけに「これなら絵も描けるかもしれない」と心境が変化しました。いざ絵を描くと「納得いく絵にはなかなかならない」とお話がありましたが、昨年11月から描きはじめて徐々に納得が出来る絵を描けるようになりました。

今まで“できない”と諦めてやらなかったことがちょっとしたきっかけで“生きがい”となることを改めて感じました。きっかけを見つけ、生活の中で楽しみを見出すこともその人らしく人生を過ごす秘訣かもしれませんね。その中で訪問リハビリでは、体に負担のかからないような環境調整やアドバイスをしていけたらと思います。



## 認知症予防 カラオケ3項目



現在の医学ではカラオケが認知症の予防に効果的ということで注目されています。唄を歌うだけでも脳に刺激が入るのですが、さらに効果を高めるカラオケ3項目を紹介します。

1、歌詞を丸暗記して歌う。 2、異性の曲を歌う。 3、他の人が歌っているときも口ずさむ。この3つをすることで、脳の至る所が活性化し、認知症の予防につながるというわけです。家族や友人とみんなでカラオケも良いかもしれませんね♪

