

菖蒲苑だより

夏(残暑)号(Vol.51) H29.9.25



編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



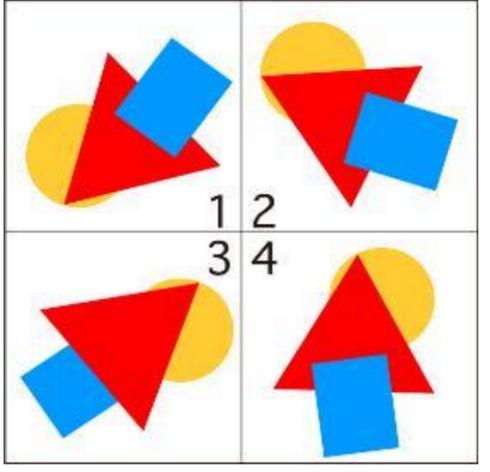
☆紫陽花がとても綺麗でした☆
6月野外活動より

天然温泉 お肌もスベスベ
リハビリも充実 元気モリモリ
土日祝日 利用できます

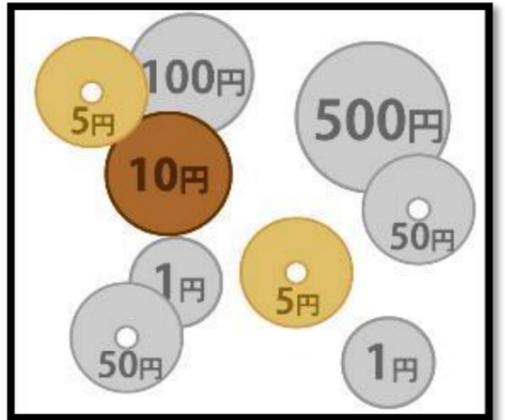


脳トレ.com 第8回
☆今回の脳トレコーナーは2問です。ちょっと毛色が変わった問題を用意してみました。さあトライ!

問1、下の4つの中で、1つだけ他の3枚と違う図形があります。その番号を答えなさい。



問2. 全部で何円あるでしょうか?



「脳トレ.com」より抜粋

☆ 菖蒲苑 ☆ 新しい職員を紹介します

宮田 市子さん
6月よりグループホーム ほたるの里 から移動になり、お世話になっております。ご迷惑をお掛けする事があるかと思いますが、よろしく願いいたします。

松村 美奈子さん
この度、6月から三森病院外来より、菖蒲苑にお世話になります。今までの経験を生かし、お手伝いが出来たら、嬉しいと思っております。宜しくお願いします。

☆お世話になりました☆ 松岡 敬史 7月退職

★★編集後記★★
暑い日が続きますが、脱水・室温調整に注意していきましょう!!!



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子

認知機能とアンチエイジングについて

こんにちは！三森です。
最近認知症発症のリスクや予防について多数報告がなされ、一定の見解がまとまりつつあります。それらについて少しご紹介してみたいと思います。

～まず初回は、運動の認知症予防効果について～

認知症の危険因子についての検討がなされ、糖尿病、高血圧症、肥満、うつ病、運動不足、喫煙などの中で運動不足が最もアルツハイマー病発症に強く寄与していたことが明らかにされました。週3日定期的に運動を行っている方は、運動習慣のない方に比べ発症リスクが軽減したと報告されています。

運動とは無縁の方！今からでも遅くはない！

認知機能低下予防に効果的とされている、認知トレーニングと運動を組み合わせたコグニサイズ(複合的運動トレーニング)をご紹介しますね。

○しりとりをしながらの、少し速足のウォーキング
○足踏みやステップを踏みながら数をかぞえましょう。「3」の倍数で手を叩きます。

簡単すぎますか？ではステップを複雑にしてみましょう！
コグニサイズによる認知機能の向上や能萎縮の進行抑制効果が報告されています。

是非、楽しみながらやってみましょう！

次回は、食事とサプリメントについてです。



花見 茶摘 4・5月



菖蒲苑前の桜がキレイに咲きました。



野外活動 七夕 6・7月



紫陽花と美女



買い物も楽しい♪



皆の願いが届きますように...