

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所

管理者 村松 明日美

一年たつのは早いもので、もう師走となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
クリスマスのイルミネーションの明かりがきれいで、目を楽しませてくれる季節ですね。

年をとると誰でも記憶力の衰えを感じます。それは、“脳のメモ帳”の機能が加齢によって衰えるからです。
しかし、脳を鍛えれば働きがよくなり、脳を元気にすることができるそうです。

脳を元気にする、4つの方法

①身体をしっかり動かす

運動は脳の働きをよくします。足踏みや簡単な家事でも効果はあります。

②食事に気をつける

野菜・果物・豆類・乳製品・魚介類を中心にして、肉類は控えめにしましょう。

③積極的に人と関わる

社会参加の欠如が認知機能を下げます。適度なストレスが脳に効きます。

④しっかりと頭を使う

毎日頭を使うと、脳は衰えにくいです。



脳と体を元気にする体操

足踏みしながら“しりとり”

イスに座って足踏みをしながら、頭の中でしりとりをします。

【やり方】

- ① イスに腰かけ、なるべく速く大きな動きで 2～3 分間足踏みをします。背筋を伸ばし、足を高く上げて腕をしっかりと振りましょう。
- ② 今度はゆっくりと小さな動きで 2～3 分間足踏みをします。足踏みをしながら、頭の中でしりとりをします。
- ③ もう一度①に戻り、2～3 分間続けます。これを無理のない範囲で繰り返しましょう。

慣れてきたら「動物の名前」や「地名」など、しりとりルールを決めてチャレンジしてみましょう。
できることをできるように続けて積み重ねていくことが、脳には大切です。



だんらん福祉用具貸与販売事業所

〒942-0171

新潟県上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

TEL 025-530-3657

