

すまいる  
SMILE



令和6年5月20日発行

学習療法センター／脳の健康教室チーム

物忘れ予防

実践編

簡単な計算をテンポ良くスラスラと！

- 1日5分の簡単な暗算の練習、車のナンバーで足し算の練習、家計簿も紙に書いて計算 等々・・・
- 買い物をする時に、レジよりも早く計算する練習、電卓よりも暗算・筆算を心がける

$$8-3 = \square$$

$$5-1 = \square$$

$$9-1 = \square$$

$$7-2 = \square$$

声に出して文章を読む！

- 新聞の1面のコラムを声に出して読む  
物足りなければ社説も読んではいかがでしょう・・・
- 音読は、視覚・聴覚を使った「脳の全身運動」



脳がよく働くのは？

- 脳が活発に働くのは朝です
- 脳の栄養＝ブドウ糖＋酸素→穀物などで栄養をとって一日の始まり！



目的をもって手指を使う！

- 料理＝「どんなご馳走を作ろうかな？」と考える！
- ピーラーよりも包丁で皮をむく！  
手先を使い、目的を持ってものを作ることが脳の老化を予防します！楽器を演奏するのも良い予防法ですね



アカペラで歌を歌う！

- 音楽を聴くこと＝脳のリラクゼーション
- BGMなしで歌う＝歌詞を見ながら歌うと良いそうですよ！

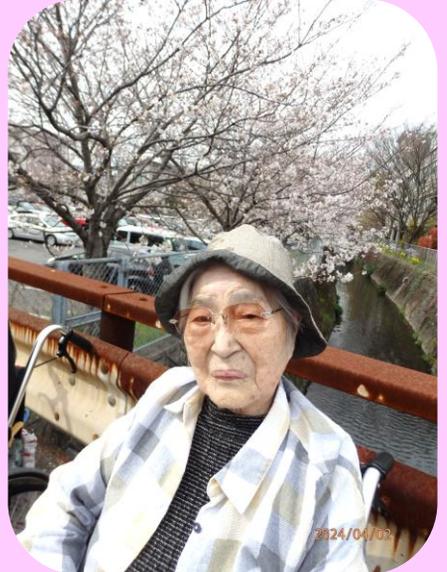
大事な「生活の姿勢」

- いつも目標を持った生活を送る！
- 新しいことに興味や関心を持つ！
- 一人っきりで家に閉じこもらないで、すすんで人と交流の場に出て行くように心掛けましょう！



# お花見

4月上旬に入居者様で桜を見に行ってきました。天気も良く、久しぶりの外出だったこともあり、笑顔が多く見られておりました。



桜を愛でる...  
そして、お団子も...



# 健康だより 五月病？

Wikipediaより転載



日本においては、新年度の4月には入学や就職、異動、クラス替え、一人暮らしなど新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないでいると人によってはうつ病に似た症状がしばしば5月のゴールデンウィーク明け頃から起こることが多いためこの名称がある。医学的な診断名としては、「適応障害」あるいは「うつ病」と診断される。この両者は異なるものであり、五月病の患者においても、その症状や原因などから区別されるべきものである。発症に至る例としては、今春に生活環境が大きく変化した者の中で、新しい生活や環境に適応できないまま、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出す。長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐなどの要因から、ゴールデンウィーク明け頃から理由不明な体や心の不調に陥るといふものがある。



## 5月病にないやすい人

- 真面目で完璧主義な人！
- 責任感が強い人！
- ストレスを抱え込んでしまう傾向にある人！ etc.



## 5月病への対策

- 栄養バランスのいい食事を心がける！
- 最初から完璧にこなそうとしない！
- 睡眠の質をあげる！
- 適度な運動を心がける！



入居者様

## まっちゃんの投稿随筆

### コロナ禍

●2024.5.2. 毎日新聞掲載分●

コロナがようやく衰退して、施設も外出禁止令廃止となる。早速、新鮮なる空気を吸おうと外出を思い立ち、靴を履こうとしたが、足が大きくなったのかスムーズに足が収まらぬ。無理して履こうと踏ん張ったが、かなわず外出を断念した。人騒がせなコロナの影響がこんなところにも、といささか腹立たしくなる。オーダーで購入した靴が3足お役ご免となった。先々長くはないのに、今更オーダーは無用、スニーカーは性に合わぬ。ゆとりがあり、スマートな靴を物色せねばならぬ。またまたこの年金受給者に負担を強いるとは許せぬコロナ。



3

# 4月の 誕生日会

4/28

おめでとうございます



# HAPPY BIRTHDAY

今月は4名の入居者様がお元気に誕生日を迎えられました。  
ますますお元気にお過ごし下さい！



代表者  
謝辞



## 施設からのお知らせ

### 運営懇談会について

6月2日(日) AM10:00～  
施設1階ホール **予定**

「運営懇談会」は、ホームの職員や入居者様、ご家族様等の代表が一堂に会し、ホームの運営について話し合う場です。ホーム運営の透明性を確保するために、運営状況などについて説明をします。



### 衣服やタオル等の 氏名記入についてお願い

最近、タオル等に氏名の記入がなく持ち主様に戻らないケースが増えています。持ち込まれる際に氏名の記入をお願い致します。漢字でも構いません。フルネームでお願いします。

なまえをかきましょう！



<記入例>

GH オオイタ タロウ



### 編集後記

今月より広報担当になりました岩田と申します。趣味は、麻雀・料理・映画鑑賞・食べ歩き・釣り等々です。皆様が見やすい「すまいる」の誌面づくりに頑張りますので、よろしくお願い致します。

