

今日も元気にカラオケ&体操しています



毎日の生活の中で、ショートステイみらいに滞在中は「できるだけ自宅にしているような生活」ができるように心がけています。こうした中で、自宅とは違ったアクションが「カラオケと体操」です。カラオケは、大きな声で歌を歌うことにより、1、腹式呼吸ができる2、肺活量が増える3、嚥下機能が高まる4、自律神経が整う5、唾液量が増える6、血流が改善される7、ストレスホルモンが減少するなどの効果があります。また、一日中座っているのではなく、体操をすることで、普段使っていない身体の機能を動かすことによって、機能維持を図ることもできます。

毎日の生活にこの2つを取り入れることで、ショートステイみらいでの生活機能を維持、開発して快適に過ごせるように今後も努めていきます。

認知症の原因と対策

- 1、 認知症が進む原因は、脳神経への刺激が減少し脳の萎縮が進む場合、特に高齢者は、日常生活の中で脳を使う機会が減りがちです。家の中で過ごす時間が長くなり、新しいことを学んだり、考えたりする機会が少なくなるためです。脳を活性化させる活動を日々の生活に取り入れること。読書や旅行、ダンスなどの趣味を持つ高齢者は、そうでない人に比べ認知症発症リスクが低いとも言われているので、毎日の生活に脳を使う活動を意識的に取り入れましょう。
- 2、 認知症の方は、慣れ親しんだ環境で生活することが何より大切です。見慣れた家具や生活用品、思い出の品に囲まれていると、安心感を得られるからです。なので、入院や施設入所などで急に環境が変わると、大きな不安やストレスとなるのです。予防のポイントは、環境の変化をできるだけ最小限に抑え、認知症の方を優しく見守る姿勢を心がけることです。(ショートステイみらいでは安心感が得られるよう努めています)
- 3、 脳梗塞や脳出血が起こると、脳細胞への血流が滞り、大量の神経細胞が死滅してしまいます。すると、その部分の脳機能が低下し、手足の麻痺や言語障害などの後遺症が残ることもあります。生活習慣病の予防と転倒などの事故防止に努めること。薬物療法を含めた適切な治療を行い、コントロールを維持することが重要です。日頃から規則正しい生活を心がけ、バランスの取れた食事と適度な運動を習慣づけましょう。禁煙も大切な予防策の一つです。(ショートステイみらいではバランスの取れた食事提供に努めています)