



今年も恒例のクリスマス会を開催しました。ご利用者様おひとりおひとりにサンタクロースからプレゼントをお渡しして、喜んで頂きました。

また、ケーキも用意して、クリスマス気分を味わっていただきました。

クリスマスプレゼントには、それぞれの皆さんがサンタに手を合わせ「ありがとう！」「嬉しいよ～！」など感謝をされました。また、プレゼントの中身を見て、手袋や帽子、あたたかな靴下、マフラー、ひざ掛けなどに「今日から使わしてもろうじゃん」「こうゆうのが欲しかったわ」などと感想をお聞きました。その後、おひとりおひとりと記念撮影をしました。

来年も楽しみに待っていてくださいね。

余暇を使つての作品造り



ご利用者様の一ノ瀬久子様は、ショートステイみらいでの余暇に、お絵描きをしたり、この写真のような作品を手作りで造っています。今回は、とても大作を造りましたので、食堂に展示させていただきました。

とてもきれいに、また正確に、カラフルに造っており、ご利用者様の目に止まり「綺麗だね」「凄いのを作ったじゃん」と感想を話していらっしゃいました。これからも大作に打ち込んで皆さんに見せてくださいね。

認知症予防のカラオケ

認知症やMCI(軽度認知症)の発症や進行を遅くするには、「体を動かす」「頭を使う」「コミュニケーション」が入っているレクリエーションがおすすめです。年齢を重ねると、人と会ったり体を動かしたりする機会が減少することがあります。その際、気をつけなければならないのはフレイル(虚弱)です。フレイル予防には、口腔機能の維持が大切だとされています。認知機能の低下予防にカラオケによる効果が期待できるのは次の3つです。

- ・ 歌うことはそれ自体がひとつの運動になります。運動をすると血液量が増え、脳の毛細血管が発達します。
- ・ 歌詞を覚えて思い出すことや歌うことにより、認知機能の低下予防が期待できます。
- ・ カラオケは誰でも親しみやすく、楽しく仲間づくりがしやすくなります。

SSみらいでは、カラオケを定期的で開催しています。