グループホーム　ひまわり

平成30年　4月号

ひまわり瓦版

【4月鯉のぼり】
敷・有田市の河川へ鯉のぼりを見に行きました。少し風があり寒かったですが、天気の良い中でゆっくり過ごされました。

【4月のひまわりカフェ】
・4/18日、久しぶりに外でのカフェになりました。おしゃべりすることを楽しみにされていたようで皆様美味しそうに食べられ楽しい時間を過ごしました。

介護最新情報

第号　30発行日：5月1日　認知症対応型共同生活介護
桜井貴章

【50年前の女性アイドル】
・美空ひばり
・吉永小百合
・江利チエミ
・雪村いづみ

【お知らせ】
・5月25日（金曜日）ひまわりカフェ開催予定。笑いヨガ教室も予定していますので、ぜひ時間があればお越しください。
【予定時間】
・14時～16時です。

【五月病をケアしよう】
五月病とは、4月からの環境の変化が落ち着いてきた頃に起こる軽いうつ状態のことです。
五月病をチェックしましょう。

・気分が落ち込みやすい
・物事に集中しづらい
・なかなか寝付けない
・食欲が減った
・頭痛がする

・自分に合った気分転換をして乗り切りましょう。

・スポーツ
・読書や映画鑑賞
・散歩や森林浴
・カラオケ

楽しむ気持ちをどうか忘れずに。

「噛む」と「認知症」には、どんな関係があるのだろうか？
・実験でしっかり噛めないと海馬の30％も多く死滅していた。噛まないと海馬の働きが衰えることがわかった。

【ガムを噛んで認知症予防】
・ガムを32秒噛んだら、32秒休憩する行為を4回繰り返す。思考や感情などを司る、脳の連合野が活性化することがわかった。その他にもこんな効果があります。

・噛むとストレスが軽減！
・脳梗塞や糖尿病を予防！
・ダイエットにも効果的！

詳しくはGoogle【ガムを噛んで認知症予防】

実は、ガムを噛むだけで得られる効果は、こんなにもたくさ

5月のクイズ！
・身近なもの漢字クイズ！この読み方は何？

1【拉麺】
【ヒント】細くて美味しいもの

2【饂飩】
【ヒント】白くて美味しいもの

3【襖】
【ヒント】開けたり閉めたりするところ

4【箪笥】
【ヒント】物を入れるのにちょうどいい

4月のクイズの答えを発表します。
①「腹」「戦」です。
②「一兎」です。
③「虎」「狼」です。
④「ペン」「剣」です。

正解はいくつありましたか？