



R&B(ぶらす)通信 NO.58 2024 3月号

～ 少しづつ春の香りがしますね～

【Be Happy! 4月号オープン!】 こんな方へおススメです!

- ・介護保険を初めて使う要支援の方
- ・毎日病院に行ったり、買い物に行ったり、孫の面倒を見たりと時間がない方
- ・本場に運動だけに集中して取り組みたい方
- ・理学療法士の指導のもと取り組みたい方
- ・病院から退院したけど、以前のような生活をするにはもう少しリハビリが必要な方

【内覧会行います!】

3月27日28日29日の3日間
時間10時～/13時～/15時～/
各1時間の体験会及び説明会を行います。
出来るだけご予約の上お越しください!
電話：072-920-7420 (担当：羽田)



R&B 〒581-0032

八尾市弓削町3-27 TEL&HP: FAX: 072-968-7739
中澤ビル1階 <http://rb-kiraku.jp/>

〒581-0095 8:30～17:30(土・日曜日・祝日休み)

R&Bぶらす 八尾市田井中4-31

TEL: 072-940-6640
FAX: 072-940-6641

こんにちはR&Bぶらす作業療法士の大本 都巴沙です。
今月は、認知症の予防・認知機能の維持についてお話しします。

足腰の力を維持することと同じで、認知機能を維持するには脳を活発に使用し続けることが重要になってきます。今回は生活で実践しやすい予防策をいくつか紹介します。

- ① 刺激的な仕事、趣味
- ② 脳トレーニング
- ③ 社会的交流 (デイでの交流もちろん含まれます!)
- ④ 有酸素運動
- ⑤ 散歩
- ⑥ 指先の運動
- ⑦ 食事スタイルの見直し



カロリー制限、緑黄色野菜(ブロッコリーやにんじんなど、色の濃い野菜)地中海食(魚介類やヨーグルトを中心にした食事)、ポリフェノール、不飽和脂肪酸(オリーブオイルや青魚)ここまで予防策をお伝えしましたが、反対に高血圧、糖尿病、喫煙、不活発な生活は認知症になるリスクがあがってしまつていわれています。

ぜひ予防策を実践して体も脳も共に、
元気な状態を維持していきましょう!



～自己紹介～

「はじめまして！」

2024年2月より デイサービスR&Bぶらすで一緒に仕事をさせて頂いております北野 智子と申します。

理学療法士をしております、みなさまと機能訓練をさせていただきます。

食事が大好きなので、休日に友人と色んなカフェを調べて巡ってみたい、また全国に旅行へ行き美味しいご飯を食べたりすることが好きです。また今年からは何か新しいことを出来ればと思います、旅行に行った際に各地の神社などに立ち寄り、御朱印集めも始めてみました。最近はとても凝った絵柄や文字を書いて下さる所もあり、これから沢山集められたらいいなと思っています。



以前は回復期の病院で、入院されている患者様が自宅に帰るための基本動作（立ち座りや歩行練習）のリハビリを中心に行っていました。しかしデイサービスでは利用者様の日常生活での動作における不安などを改善し、よりよいものにする為の運動を一緒に行ったり、また自宅でも出来るトレーニングをご提案したりなど、病院とはまた少し違う利用者様との関わり方があり、働き始めたばかりで戸惑う場面も多々ありますが、やりがいを感じています。また利用者様も皆様とても優しく接してお話して下さるためとても楽しくお仕事をさせて頂いています。



まだまだ分からないことなど沢山あると思いますが、この初心の気持ちを忘れず精一杯頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願いたします！