



早いもので今年も残すところ、あと 1 か月となりました。デイサービスはクリスマスの飾りが一杯です。ツリーの電飾を見る度に年末を感じます。外の気温が急激に寒くなる日が多くなりましたので、体調を崩さないようご自愛ください。また、雪や凍結で外が滑りやすくなりますが、滑らない外靴などを履き転ばない様に注意をお願いします。お迎えの時間も天候や道路状況で遅れる事もありますので、温かい所で待っていて下さい。10 分以上遅れる時は、電話で連絡をしますので、よろしくお願いします。

❄️❄️❄️ 12 月の行事予定 ❄️❄️❄️

◎12/1(月)～12/7(日) 遊びり (クリスマス飾り作りで脳と指先の訓練)

◎12/8(月)～12/14(日) 手工芸 (正月に向けた、しめ縄リース作り!!)

◎12/15(月)～12/21(日) 季節の壁画作り(楽しんで作りましょう!)

◎12/22(月)～12/28(日) クッキング (クレープやケーキを作ります。)

◎12/29(月)～12/31(水) 年末だよ!!雑煮作り(美味しく作りましょう!!)



令和7年12月

 は、その日のおすすめです！



は、床屋さんの日です。

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 遊びり カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 手工芸 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| クッキング カラオケ 脳トレ | 年末だよ!! 雑煮作り カラオケ 脳トレ | 年末だよ!! 雑煮作り カラオケ 脳トレ | 年末だよ!! 雑煮作り カラオケ 脳トレ | | | |

○感染症の状況を確認しながらになりますが、12月の床屋さんを12/22(月)と12/28(日)に行います。
散髪料金は、1,200円となっていますので、当日にご持参をお願いします。なお、顔そりは行っておりません。
1日の利用人数に限りがあり予約制となっておりますので、お早めに相談員まで連絡をお願い致します。

釧路鶴ヶ岱啓生園デイサービスセンター 電話 41-1125

<物忘れについて>



歳を重ねると、アレっ？あの人名前なんだっけ？と人の名前が出てこなくなったり、昨日の夕飯のメニューもアレ？っと、すぐに出て来なくなったり、会話の中でも「アレ」「それ」が増えてきます。私も家でついつい、「アレ取って」や「それぞれ」などが増えています。

現代の私たちの1日は平安時代の一生分、江戸時代の1年分と言われるくらい、莫大な情報量のなかを生活しています。なので、脳はフル回転のようです。

物忘れは加齢による自然な老化現象です。日常生活に大きな影響がなければ心配は要らないようです。しかし、物忘れが多くなると認知症では？と心配になる方も居られるのではないのでしょうか。今回は心配な物忘れと、そうじゃない物忘れについて書いてみたいと思います。



何で物忘れをするの？ 見たものを全て記憶すると、莫大な情報量により脳がオーバーヒートしてしまうため、自分にとって必要な情報、それほど必要でない情報、全く知らない情報を判別し、不要な情報は記憶に止めない様になっているからです。

加齢による物忘れ

- ・夕飯のメニューを忘れるなど、体験の一部を忘れる
- ・忘れたことを自覚している
- ・ヒントがあると思い出せる
- ・約束をうっかり忘れる
- ・買い物へ行ったとき、うっかり買い忘れる
- ・日付や曜日、場所などを間違える
- ・間違いを指摘しても作り話はせず謝る
- ・探し物は努力して見つけようとする



心配な物忘れ

- ・夕飯を食べた体験そのものを忘れる
食べた事を忘れている
- ・忘れたことがわからない
- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・約束をしたこと自体、忘れている
- ・買い物にいった事を忘れ、また買い物へ行く
- ・日付や曜日、場所などが分からなくなる
- ・間違いを指摘すると辻褄を合わせた作り話をする
- ・探し物は誰かに取られたと思う

心配な物忘れが多く思い当たる方は、医師への相談をおすすめします

物忘れを予防するためのポイント

- ・適度な運動
- ・バランスの良い食事
- ・十分な睡眠とリラクゼーション
- ・人と話す コミュニケーションをとる
- ・趣味や楽しいことをする

対策

- ・物を置く位置を決める
- ・メモをとる
今やる事、後回しにできる事を一目でわかりやすく
- ・予定をカレンダーなどを書く
- ・一度にたくさんの事をしない



種の保存の観点から行くと、親から子へと遺伝子を受けつぐ必要があります。子育てを終えた脳や肉体は、すでに遺伝子が受け継がれているため、もう頑張らなくていいのです。なので、物忘れや、しわ、体力の低下等の老化が起こると言っている、お医者さんもあります。様々なしがらみから開放され、気楽にと言われているようです。

若い時の自分と比べて悲観な気持ちになる事もあると思いますが、第二の人生楽しく過ごしていただければと思っています。

脳のはたらき



塗り絵の話

塗り絵は子供が遊ぶ物というイメージがありますが、さまざまな脳の領域を同時に使うため、非常に効果的な「脳トレ」の様です。

色を選ぶ・・・右脳を刺激

線をなぞる・・・左脳を刺激

目で見ながら手を動かす・・・手先の訓練

塗り絵をしている間は「どの色にしよう」「きれいに塗ろう」など目の前の作業に集中するため、雑念が一時的に消え、脳がリラックスされます。**瞑想状態にも似た状態**になり、これが**記憶力にも良い**影響を与えるようです。

デイサービスでも塗り絵を用意しております。いつも塗り絵を楽しまれている方もいらっしゃいますが、みなさんどの様な塗り絵をしたいですか？

リクエストがあればお聞かせ下さい。