

鶴ヶ岱デイ通信

釧路市鶴ヶ岱 2-2-5
電話(0154)41-1125

早いもので今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。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 遊びり カラオケ 脳トレ	1 遊びり カラオケ 脳トレ	2 遊びり カラオケ 脳トレ	3 遊びり カラオケ 脳トレ	4 遊びり カラオケ 脳トレ	5 遊びり カラオケ 脳トレ	6 遊びり カラオケ 脳トレ
7 遊びり カラオケ 脳トレ	8 手工芸 カラオケ 脳トレ	9 手工芸 カラオケ 脳トレ	10 手工芸 カラオケ 脳トレ	11 手工芸 カラオケ 脳トレ	12 手工芸 カラオケ 脳トレ	13 手工芸 カラオケ 脳トレ
14 手工芸 カラオケ 脳トレ	15 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	16 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	17 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	18 クッキング カラオケ 脳トレ	19 クッキング カラオケ 脳トレ	20 クッキング カラオケ 脳トレ
21 クッキング カラオケ 脳トレ	22 クッキング カラオケ 脳トレ	23 クッキング カラオケ 脳トレ	24 クッキング カラオケ 脳トレ	25 クッキング カラオケ 脳トレ	26 クッキング カラオケ 脳トレ	27 クッキング カラオケ 脳トレ
28 クッキング カラオケ 脳トレ	29 年末だよ!! 雑煮作り	30 年末だよ!! 雑煮作り	31 年末だよ!! 雑煮作り	1	2	3

○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、すぐ出て来なくなったり、会話の中でも「アレ」「それ」が増えています。私も家でついつい、「アレ取って」や「それそれ」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、全くいらない情報を判別し、不要な情報は記憶に止めない様にしているからです。

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、うっかり買い物忘れる
- ・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辯護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

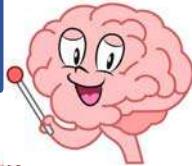
- ・物を置く位置を決める
- ・メモをとる
今やる事、後回しにできる事を一目でわかりやすく
- ・予定をカレンダーなどに書く
- ・一度にたくさんの事をしない



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、お医者さんもいます。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おります。

脳のはたらき



左脳

右脳

言葉や会話
数学
記憶
分析
推理

身体感覚
イメージ
空間・図形
音楽
感情

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めている方もいらっしゃいますが、みなさん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。