

“結愛” ~ゆい~

発刊責任
訪問/入室

『職員紹介』

今年1月から通所リハビリテーション室に所属している介護職員の鈴木涼介と申します。私が介護の仕事に就こうと思ったきっかけは母が介護の仕事をしていたことです。その背中を見て介護の仕事に興味を持ち、他施設へ見学などをして自分に合っていると思い石和温泉病院に就職させて頂きました。仕事を少しでも早く覚え、利用者様が「ここへまた来たい！」と思ってもらえるように努力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



『通所リハビリイベント～バレンタイン～』

2月13、14日の2日間でバレンタインチョコ作りを行いました。ミルクチョコとホワイトチョコの2種類を用意して湯煎から型入れ、トッピングまでを楽しみながら行っていただきました。固めたチョコはお土産に持ち帰っていただきました。今後もまた楽しいイベントを計画していきたいと思っております。



『認知症について～予防編～』

今回は認知症の予防として運動と認知トレーニングを組み合わせせた「コグニサイズ」を紹介します。コグニサイズとは英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせせた造語で、認知課題と運動を同時に行うことで身体機能と脳機能を効果的に向上させることができます。運動は無理の無い範囲で行ってください。

《足踏みコグニサイズ》

足踏みをしながら「3の倍数」で手をたたきます。
慣れてきたら「4の倍数」や「7の倍数」で行ってみてください。

