おかやまオレンジカフェ【岡山市認知症カフェ委託事業】

ぽかぽか便り vol.16

2022年9月発行

10月カフェ開催日
27日（木）13:30~

レクリエーションは、身体・脳・心の健康に良い影響を与える！？

屋外の異常な暑さと、コロナの感染が急増している中で引きこもりがちになっていませんか？感染対策を行いながら、心も体もリフレッシュしましょう。レクリエーションは、身体、脳。心の健康に良い影響を与える！？

脳機能や身体機能を活性化させる

簡単な計算などで頭を使うゲームや、ことわざなどの言葉を使うクイズ、折り紙などの指先を使う遊びなどを楽しんで取り組むと、脳が活性化し、認知症予防あるいはその進行を食い止めるといわれています。

コミュニケーションの促進

歳を重ね、体力や身体機能が衰えることで外出が減ってしまい、他者とのコミュニケーションが減少します。その様な状態が続くと、引きこもりやうつ病、認知症を引き起こすことがあります。デイサービスや地域でのリクリエーションは、社会生活や他者との交流・つながりを広げ、コミュニケーションの量が多くなり、脳の活性化が期待できます。

ＡＤＬ（日常生活の動作）とＱＯＬ（生活の質）を上げる

身体機能の向上を目指すリハビリテーションの意味も含めたレクリエーションは、ＡＤＬ（日常生活動作）を高める目的があります。脳機能や身体機能が活性化し、他者とのコミュニケーションが増えていくと、毎日のＱＯＬも向上していきます。

ＱＯＬ（生活の質）とは、どれだけ人間らしく、生きる喜びや楽しみを見出しているかという概念で、非常に重要な考え方です。ＡＤＬとＱＯＬを高めることで、健康で楽しく長生きする為に欠かせないものなのです。

オレンジカフェで、適度に身体を動かし、コミュニケーションを増やしましょう！

＜担当 / サテライト型小規模多機能型居宅介護いこい里　管理者：今平めぐみ＞

サマーフェスティバル開催

7月30日『第19回サマーフェステイバルｉｎ旭竜』が、コロナ感染症対策と熱中症対策をしっかり行った上で開催されました。たくふう会グループからは、「救護班」のほか「バルンアート」「バスケットボールゲーム」の出店を行いました。

たくさんの子供たち・保護者の方や地域の方が、笑顔で参加されていました。

3年ぶりの開催に、「楽しみにしてた！」と嬉しそうに遊んでいただきました。

10月の一言メモ

10月は旧暦で（かんなづき / かみなしづき）と呼ばれていました。神々が出雲の国に行ってしまい留守になるという意の「神なき月」が「神無月」になったといわれています。一方、神々が集まる島根県では「神在月」と呼ばれ、昔から特別な月とされてきました。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋などがはかどる季節ですが、冬に近づき、朝夕の寒暖差が広がると紅葉の季節です。【紅葉狩り】という言葉は、もともと獣を捕まえる、と言う意味で使われていましたが、やがて小動物や鳥などを捕まえる時や、果物などを採る時などにも使われるようになり、草花を鑑賞する時にも【紅葉狩り】と使うようになりました。

澄んだ空気の中で紅葉を楽しみたいですね。

エルダーホーム御野
2019年紅葉狩り

時事川柳

皆様からのご応募お待ちしております

コロナとか
マスクのネタは
通り過ぎ
《男性》

相続人
膳本取り寄せ
忙しい
《男性》

○×クイズ

Ｑ１.食中毒は、１年の中で９～１０月が最も発生しやすい。

Ａ１.○ 食中毒は年間を通して発生しますが、９～１０月は発生件数が特に多くなっています。食品が傷んだり、食中毒菌が繁殖しないよう、管理に気を付けましょう。

Ｑ２.ペットボトルの飲みかけのお茶は、高温の部屋の中で長時間放置していても安全に飲める。

Ａ２.× 飲み口に付いただ液が原因で、細菌などが繁殖することがあるため、長時間の放置はしない方がよいです。保存が必要な場合は冷蔵庫に入れ、なるべくその日のうちに飲み切りましょう。

岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は月２回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェの活動をご理解いただくと共に、認知症に関すること、介護やリハビリ、介護保険についての情報など発信しております。また、介護や日常生活での困りごと・不安なことを相談できる場としてご活用いただいています。ぽかぽか便りは、カフェが開催できない時や参加が難しい方などに発信しており、たくふう会グループのホームページでもご覧いただけます。

【主催】社会福祉法人昭友会　昭友会ケアプランセンター　TEL.086-237-1117　FAX.086-237-3330
【協力】旭竜学区連合町内会 / 旭竜学区民生委員児童委員協議会 / 旭竜学区社会福祉協議会