

# すまいるNEWS<sup>R3</sup>

11月号

Vol.5  
0

## 【今月のトピックス】

先日、新型コロナウイルス感染症対策についての研修を実施しました。

感染予防の基礎や防護具の正しい着脱方法について、実技を交えながらおこない、感染対策について各自再確認することができました。

## 現在の訪問受け入れ可能枠です!!

### 看護師による訪問

(令和3年10月1日 現在の情報となります。)

	月	火	水	木	金
午前	△	○	○	○	○
午後	○	△	○	○	○

### リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	△
午後	△	○	○	△	○

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



# 0859-36-8030

すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

HPはこちらへ↓

営業時間：平日 8:30~17:30

(盆・年末年始除く)

訪問エリア：米子市、境港市  
伯耆町 (旧岸本町エリア)





## Let's とっとり方式認知症予防プログラム！

認知症予防とは運動や食事、読書、コミュニケーションなど**五感をフルに使った生活そのものが脳への刺激となり機能維持に繋がります。**

とっとり方式認知症予防プログラム ☆実際は運動と座学を合わせて行います☆

①近時記憶力: 覚えた情報がしばらく保持されている記憶

**神経衰弱、日記をつける、記憶チェック**

②遂行能力: 物事を計画したり、成し遂げたりする能力

**折り紙、料理、旅行計画、じゃんけん**

③視空間認知能力: 目から入った情報を処理して空間の状態を把握する

**描画、塗り絵、いつもと違う道を散歩**

④注意力: 一つの事に集中したり、複数の事に同時に注意を向けたりする能力

**間違い探し、点つなぎ迷路**

⑤計算力: 数を理解して計算する能力

**計算、暗算、数字を使うゲーム**

⑥判断力: 物事を正しく認識・理解し評価する能力

**パズル、お手玉、ルールのあるゲーム、手芸**

⑦作業記憶力: 作業する時に一時的に取り出せる記憶。体で覚えた記憶

**数字の逆唱、クロスワード、料理**

⑧思考力: 物事を考える能力

**50音作文、川柳、連想ゲーム、音読**



### ◎注意点◎

- ・短期的、集中的に行なうものではなく、楽しく長続きするもの
- ・内容は行う人の認知機能レベルに合わせる
- ・認知症やその予備軍の人に対して速さや量を強制するとかえって逆効果

### ☆すまいるコラム☆

先日、司馬遼太郎原作の「燃えよ剣」を映画館に見に行ってきました。幕末が好きな歴史ファンの方にはたまらない作品ではないかと思えます。以前、函館の五稜郭タワーへ行ったことがありますがとても興奮した思い出があります。

新選組はゲーム等でも登場するので若い方にも人気があるようです。最近では配信で映画が見ることができ、とても便利になりましたが、スクリーンでの迫力は映画館でしか味わえませんね。感染対策をしてまた出かけてみようとおもいます！

(おおけや)

