

R O N D O だ よ り

第102号

発行元：ステーション
R O N D O

発行日：平成30年3月23日



桜の開花が待ち遠しいです。インフルエンザの為休所し、利用者様、家族の皆様には
ご心配をおかけしました。手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防を行います。

あさがおホールと一緒に、「認知症予防の為、しっかりと水分補給をしましょう」に取り組んでいます。認知症の方が積極的に水分補給を行うことで、認知症の症状が軽減したという事例があります。水は、人が生きていく上で、細胞の活動や認知機能に関係しています。体内の水分が不足すると脳の様々な機能に負担がかかり、慢性的に水分不足が続くと、脳の活動量も低下し認知機能が低下します。体内の水分は、1日におよそ2500ml排出されます。それを補うためには、飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂り入れなければなりません。

RONDOでは、水分量を記入する用紙を準備し、自分の飲んだ水分量を記入しています。

通所時に、800mlを目標に水分を摂っていただきます。自宅でもご協力をお願いします。



3月17日(土) 安井 くつろぎの里で、第6回地域研修を実施しました。噛む力、水分摂取の話や、頭と身体を使ったリズム体操や、コグニサイズを、実施しました。笑いながら楽しく身体を動かすことで、脳が活性化します。いつまでも、住み慣れた地域で暮らして行くために、皆様の悩み事も聞きながら継続していきますので次回もご参加お待ちしております。



新しい利用者様です。 よろしくお願ひします。



RONDOの理念

人の輪・関係作りを支援する

「安心できる居場所」

あんなこと、こんなこと



3月のちぎり絵 お雛様



夫婦でツーショット



箸置き作り



カラオケ外出



外で休憩



個別体操



手芸クラブ