

会報 みさと健和病院ぶどうの会

2016年（平成28年）9月16日号

夏の暑さも和らぎ、秋雨のぱらつく9月16日（金）に学習
食事会が参加者16名でおこなわれました。

はじめに佐藤栄養士の説明を受けな
がら食事を頂きました。

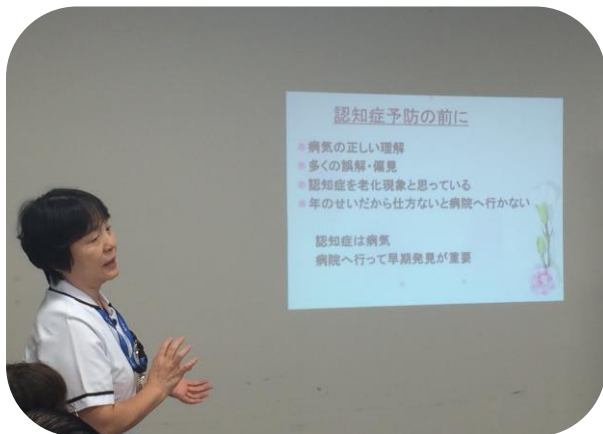
今回も季節の食材を使った献立で
塩分・油分が控えめでありながら
素材の味が生かされた美味しいお弁
当でした。また自宅でも活用できる献立表も配られました。



当でした。また自宅でも活用できる献立表も配られました。

食事のあと三好師長から「認知症の予防について」の講義があ

り、診察時にはあまり聞く事のない、
アロマの効果についてもお話があり、
実際に携帯できるグッズも見せてい
ただき一人ずつ香りも確かめました。
その後予防に役立つ数種類のドリル



を解きましたが、普段からやわらかあたまにしておかないと解け
ないような問題もあり、短時間ではありましたが、脳に刺激を与
える事ができました。良いと思われる事はどんどん試してみる。
ひとりよりは大勢で楽しみながらする事が、より刺激になるのだ
と改めてわかりました。

最後にリハビリ課の加藤課長による、認知症の予防にも役立つ体操を全員でおこないました。こちら簡単そうにみえて、実際に自分でやってみると難しく、自分で自分の体がコントロールできずに思わず笑ってしまう場面もあり、楽しく汗をかきました。



次回11月26日(土)は早めの忘年会です。食事のあとにカラオケを楽しみますので、皆さんご自分で歌いたい曲を2~3曲決めておいてくださいね。一人では歌えない方も皆さんと一緒に歌える曲を2~3曲用意したいと思います。

ぜひ積極的にご参加ください。事務局もお手伝いします。

