

あったか通信

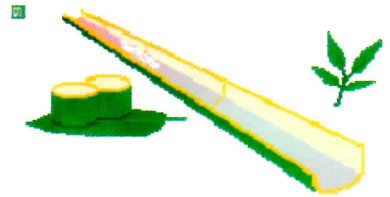
発行：デイサービスあったか
〒415-0303
静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂 462-16
電話 0558 (62) 6515
FAX0558 (62) 6911

いよいよ夏本番、暑い日が続いたり朝夕が涼しかったりしております。皆様お元気にお過ごしですか？

夏バテ防止に効果的な食べ物で有名なのが、土用の丑の日「なぎ」です。しかし高価で手が出しにくいですね。そこで、鰻と同じく疲労回復に効くビタミンB1を多く含む食品として、豚肉、レバー、豆類などがあるそうです。上手に取り入れていきたいですね。

あったかでも、流しそうめんを実施しました。楽しく美味しく夏バテ防止につながったでしょうか？

テレビ等では、連日熱中症の話題を目にします。熱さ対策に注意し元気にお過ごしください。



あったか夏の風物詩

「流しそうめん」

先日、毎年恒例の「流しそうめん」を実施いたしました。夏の暑さで食欲も落ちてしまいがちな時期、楽しく涼しげな食事で、食欲アップにつながればと暑氣払いしていただきました。

メニューは、天ぷら五種類、お漬物、デザートにフルーツポンチ。利用者様と一緒に調理をし、盛り付けも完了。あとは食事を待つばかり。竹もセットされ準備完了。流し手からの「行くよ〜」の合図でスタート。「おー来た来た」「よいしょ〜」「あ〜いっちゃんやった」「うまく取れるぞ」「お〜」と歓声が。「スルスル」とそうめん

んをすすっていると、目の前をまたそうめんが・・・「おっおっ」と慌てて手を伸ばしていました。「もうお腹一杯だよ」「いつもより食べ過ぎちゃったよ」と、楽しさから食欲アップにつながったようでした。私たちも滅多に経験できない「流しそうめん」。楽しく美味しい時間を過ごしました。

(山本)



物忘れ予防

「デュアルタスク」

あったかでは、物忘れ予防の時間を心がけております。活動

する事の1つ1つが予防につながっています。

頭と身体を両方使う事で脳が若返り、「デュアルタスク」と言われています。国立長寿医療センターというところで研究されているようです。あったかでは「ながら体操」と呼んでいます。



あったかでの「ながら体操」は、手を叩きながらの腳踏みや、計算、逆さ言葉、リズム体操で歌いながら体も一緒に動かすなど、考える、動かすを同時に行うことを実施しています。「あっ、間違えた」「ダメだ〜」「できた〜」など、うれしい！残念〜など大笑いで楽しく行っています。私達スタッフも間違えることもあり真剣です。皆さまも、ご家族と一緒に試してみてください。

(裏面に続く)