



よかかい？ 良い余暇を過ごして、元気はつらつ！

城島地区にある介護サービス事業所で、城島地区の高齢者を支援することを目的に会議を開催しています。この通信は、地域の皆様方の介護予防や認知症予防を推進するために、会議参加事業所で企画・作成をしております。皆様の健康維持に、ぜひご活用ください！

## 皆で楽しく『レクリエーション』

『レクリエーション』と言ってもたくさんあります。『どんなものが楽しめるの？』『簡単なのはあるかしら？』と悩む方も多いのでは？ どうせやるなら、**目的やポイント**をおさえて心と身体に良い影響を得られる取り組みにしたいですね。そこで私達 **デイスタッフ** が心掛けている **ポイント** を少しだけ紹介！

### 種類 ①体を動かすレクリエーション

例) 風船バレー・スリッパ飛ばし・ヨガ・ラジオ体操等

### ②脳を使って考えるレクリエーション

例) 塗り絵・折り紙・しりとり・カルタ・トランプ等

効果 ①体を使う・動かす⇒筋力や身体の柔軟性の維持だけでなく、**身体機能の向上⇒ADLの向上**へ！

②**“楽しい”や“難しい”等の思考や感情を使う⇒脳への刺激**になり認知症予防に！

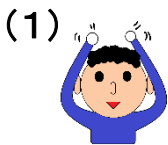
ふれあいの園より



## 『頭スッキリ、おめめパッチリ体操』

デイサービス66より 【出典：介護レクアイデア100(U-CAN) 145ページ】

「ずいずいずっころばし」の歌を歌いながら、両手でリズムカルに頭部や耳を刺激して、緊張や疲れをやわらげます。



① 頭のとっぺんを  
7回たたく

「ずいずいずっころばし ごまみそずい」



② 耳の後ろを  
7回たたく

「ちゃつぽにおわれて とっぴんしゃん」



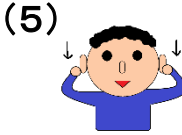
③ おでこを  
6回たたく

「ぬけたら だんだんこしょ」



④ 頭の後ろを  
7回たたく

「たわらのねずみが こめくってチュウ」



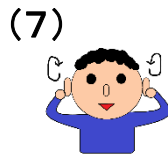
⑤ 耳たぶを下に  
3回ひっぱる

「チュウ チュウ チュウ」



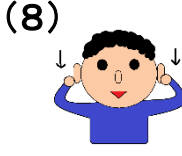
⑥ 耳たぶを回す

「おっとさんがよんでも」



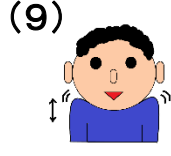
⑦ 反対に  
耳たぶを回す

「おっかさんがよんでも」



⑧ 耳たぶを下に  
3回ひっぱる

「いきっこなあしいよ」



⑨ 両肩を  
3回上下する

「いどのまわりで おちゃわんかいたの だあれ」

## 『バランスタワー』ゲーム

牛乳パックを幅2cm程で切り、積み重ねていくゲームです。

バランスを保つことができよう、考えながら取り組んでみましょう。

ほのほのデイサービスより



## 『サイコロトーク♪』

「〇〇な話」とお題を張り付けたサイコロを振り、止まったお題について話をします♪

【お題の例】・昔流行った歌について



・好きな食べ物について

・初恋の話について♡



ふれあいの園より