

3月

# 聖隷訪問看護ステーション浦安だより



## 今月の脳トレ

### 第一問

通るときには閉まるのに、通らないときには開いているものって何？

### 第二問

家電屋さんで買い物をした際に、お菓子も一緒にくれました。さて、何を買ったでしょう？(ヒント:冬の乾燥対策には欠かせません)

### 第三問

「かかかかか

まままま 」これほどこの都道府県？

頭は使っていないと、どんだんの活動を低下させます。反対に頭を使い続ければ90歳を超えても脳の成長は続いていきます

回答は4月号に掲載します



桜の蕾も膨らみ始め、少しずつ春が近づいております。気持ちよく、安全に外出が出来ますよう毎日の軽い運動が継続出来たら体力維持にも繋がります。例えばうつ病の方には運動習慣がよい影響を及ぼすことも海外の研究からもわかっています。



## 運動の効果

(自律神経の交感神経が活性化、意欲的でポジティブな思考になります)

①脳内でエンドルフィンが分泌  
人がストレスに立ち向かおうとするとき分泌。気分の高揚・幸福感が得られる

②脳内でセロトニンが増す  
心が落ち着き爽やかな気分。集中力も高まり、不安抑うつ改善効果

メンタルヘルス(心の健康)のためには楽しみながら無理なく続けられる運動がお勧めです

ウォーキング、サイクリング、水泳、足踏み、腹式呼吸など、継続出来そうな運動をやってみませんか



## 当ステーションの素敵なご利用者・ご家族

ご利用者さんは100歳、会話がスムーズにいかないこともありますが、ご家族は本人の名前を呼び返事を確認、本人への関わりを必ず伝えた後(ご飯です 立ちます トイレに行きますなど)本人の協力が得られるまで、根気強く表情を確認しながら言葉掛けをしています。

「素晴らしい関わりですね！」とご家族に伝えると「歩いてほしいし、口から食べるのが何よりでしょ」と明るく答えて下さるご家族。部屋の中には、度々「♪ドンドンパンパン ドンパンパン♪」の本人のお好きな音楽が流れて時には本人の手拍子・歌声が響きわたります。



介護する上で、日常生活での困りごとの解決方法や、工夫していることで、読者の皆様への情報共有をご了解頂けましたら、訪問スタッフにお声掛け下さいね。皆様の在宅生活がより良い状態になりますよう、お役に立てる便利になればと存じます。

地域連携担当

山口