地域版

ふぁみりー

新生ケア・サービス広報紙　令和６年６月号

ピックアップ

⭐認知症予防～適度な運動習慣が大切～⭐

認知症予防には発症前からの**生活習慣の見直しが重要。**

※週3回程度の運動習慣を早い段階から獲得しましょう！

重要

～どんな運動がいいの？～

①有酸素運動

・ウォーキング(早歩き)や
サイクリング、水泳など

1日 30 分程度
週3日を目安に
やってみましょう！
仲間と一緒だと
楽しいですよ♪

②筋力トレーニング

・スクワット、腹筋運動や
軽負荷のダンベル運動など

500mlペットボトルに
水を入れてダンベル
代わりに出来ますよ！
隙間時間、筋トレに
挑戦しましょう♪

③dual-task(二重課題)運動（デュアルタスク）

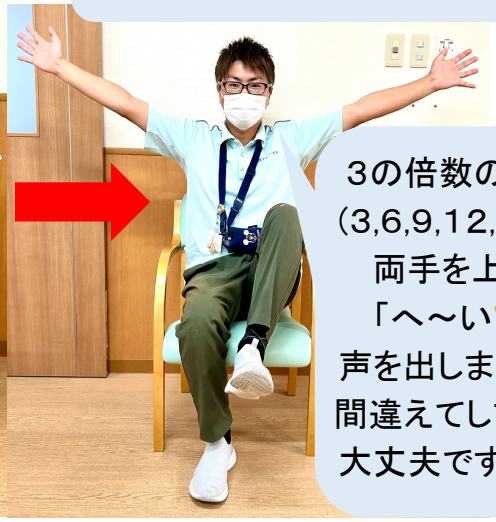
・運動、体操をしながら
同時に頭の体操(しりとり等)を行う

30回足踏みをしながら
数を数えて3の倍数の
ときに手を叩きましょう！
(ちょぴっと体操参照)
歩きながらの計算や
しりとりもいいですよ♪

ちょぴっと体操♪

⭐～頭も体も元気いっぱい体操～⭐

大きな声で数を数えながら
30 回足踏みをしましょう(^O^)



3の倍数のときは
(3,6,9,12,15･･･)
両手を上げて
「へ～い🖐」と
声を出しましょう♪
間違えてしまっても
大丈夫ですよ！！

左肘と右膝
右肘と左膝を
交互に20回
くっつけましょう(^O^)
手足を動かしながら
野菜の名前を
できるだけ多く
出しましょう！！

自宅で音楽を聴きながら料理や
テレビを見ながら体を動かすなど
「ながら」動作も効果的ですよ(^O^)

5月
活動紹介♪

小規模多機能型居宅介護事業所　にじの音

⭐～花回廊へ行ってきました🌸～⭐

みんなで記念写真～(^0^)

またチンチン電車に
乗って回られて
良かったです！！

たまにはこげな
場所に行くのも
良いもんだな♪
また行かいや！

すごく綺麗だわねぇ(*^_^*)
連れて行ってくれてありがとう♪

にじの音スタッフより

天気の良い日を狙って、恒例の花回廊へ(^0^)
丁度良い季候で、花回廊内を散歩出来ました。
みなさま良い表情で、楽しんで頂けて良かったです。

デイサービスセンター　コムハウス

⭐～仕事の後は癒やし時間～⭐

仕事の後はやっぱこれだ♪
体が温まって気持ちいいわね！

耕すのはわしに
任せておくだが！

今年もいい苺が
育ったわね！！

とっても綺麗な苺～♪
美味しいわぁ(^0^)

コムハウススタッフより

今年もデイの畑で苺がたくさん採れました。
畑で採れた苺はみんなで美味しく頂きましたよ(*^_^*)
足湯では「体が温まって良いわ。」と大満足でした♪

～事業のご案内～

- 居宅介護支援事業（ケアマネ）
- 訪問介護事業（ヘルパー）
- 訪問看護事業
- 通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- 小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- 光の学校（地域向けサロン）
- ちょいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- 障害者福祉サービス事業

介護のお困りごと、気になることは
ご相談ください。

編集後記✏

最近は一気に暑くなり、夏を感じるようになりましたね。運動後や暑いなぁと感じたらすぐに水分補給をしましょうね(^_^)これからは地域のお祭りやイベントごとも盛りだくさん♪朝夕の涼しい時間や、比較的涼しい日などは夏を楽しむにはぴったりですね(*^_^*)

Sinsei Care Service
有限会社 新生ケア・サービス
小さな夢を大きな希望に
〒689-3546　鳥取県米子市熊党200-1　TEL 0859-27-1439
ホームページ　https://www.shinsei-care-service.com/
Instagram