

南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

作品展示会 開催



多数の出品
ありがとうございました。

ボランティアの
皆さんが踊りや歌で
楽しませてくれました。



南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

12月に入り寒さが本格的になってきましたね。今年の冬は暖冬と言われているんですが、寒暖差が激しいので体調には注意してくださいね。今回は南東北ボランティア「紙ふうせん」の方々が来て踊りを披露してくださいました！小さな踊り子もいてとてもかわいらしいですね♪皆さん終始笑顔でスタッフもとても楽しかったです（^^）紙ふうせんの皆さん、また来てください！



ぼたん通信

12月号



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
 【令和五年十二月十五日発行】

★南東北須賀川通所コラム★



脳トレを楽しもう



くろ きいろ あか あお みどり

上の言葉を声に出して読んで下さい。「黒、黄色、赤、青、緑」と読めますね。

次は文字の色を声に出して読みましょう。「黄色、黒、青、緑、赤」と読みます。

脳トレで脳内の血流が良くなると脳は活性化します。人間の脳には前頭葉・頭頂葉・側頭葉・後頭葉という4つの領域があり、その中でも学習や記憶に影響を与える前頭前野を刺激する事で、脳が老化する速度を遅くする事ができます。身近な脳トレは読み書き計算でしょう。簡単な計算問題を早く解いていると脳の広範囲が活動する事が分かっています。文字を書くと人間の記憶は強化されます。記憶力の改善、判断力や集中力の向上、言語能力の維持等が期待できるでしょう。手軽にできる事では、朝の連続テレビ小説を観るのがおすすめです。時代劇等一話完結のものと違って、前回の内容や登場人物等を記憶していないと楽しめないからです。日記を書く事や、映像の無いラジオを聴く事で想像力を働かせる事も脳の刺激になります。

脳は筋肉の様に鍛える事ができ、トレーニングによって維持させたり向上させたりする事が可能です。市販されている脳トレドリルやグッズも豊富にありますが、短期間に集中してやるより、毎日少しずつでも楽しく継続していく事が効果的です。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3129 (直通)

ファックス (0248) 72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

eメール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財) 脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248) 73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ