

# 9月の機能訓練予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
Am	タオル体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm			お手玉積み	創作倶楽部	創作倶楽部	創作倶楽部	パターゴルフ
	6	7	8	9	10	11	12
Am	棒体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm	風船バレー	豆つかみ	調理倶楽部	座ってゲーム	輪投げ	ボウリング	射的
	13	14	15	16	17	18	19
Am	ボール体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm	玉入れゲーム	敬老会	誕生会	糸巻きゲーム	調理倶楽部	お茶会	帽子ゲーム
	20	21	22	23	24	25	26
Am	セラバンド体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm	調理倶楽部	創作倶楽部	パターゴルフ	射的	誕生会	座ってゲーム	調理倶楽部
	27	28	29	30			
Am	ダンベル体操・脳活性トレーニング・個別機能訓練						
Pm	書道	調理倶楽部	輪投げ	映写会			

## 機能訓練指導員黒田の ワンポイントレッスン！！



今回はデュアルタスク  
(二重課題)のご紹介です。  
私たちは日常生活で「考え事をしながら歩く」「テレビを見ながら皿洗いを行う」等、同時に2つ以上の事を行っています。

一方でこの「同時に2つの事を行う能力」は加齢と共に衰えてくる事が知られています。そして高齢者が転倒する原因としては、「運動機能が低下している」事だけでなく、この「同時に2つの事を行う能力」にも関係していると言われていました。

私達が生活している環境では、「段差があったり、会話をしながら」歩行している状況が多くあります。

あかねヶ丘ケアセンターでは、楽しくデュアルタスクの訓練を出来る様に体操中に「歌いながら手を動かす」「足踏みをしながらしりとりをする」等の動作を取り入れています。

少し難易度の高い動作と運動は身体機能維持向上だけでなく認知機能維持向上にも良いと言われています。

これからも、一緒に体操や機能訓練を行い皆様でアクティブシニアを目指しましょう！！



## 職員 NO.1 宣言紹介

押野幸得 介護員

【盛り上げ NO.1】



皆さん、こんにちは！押野でございます。  
日常活動の盛り上げは私にお任せください！  
又、お祭りの職員の寸劇・踊り等の出し物には私がいないと始まりません！！

利用者様を楽しませる事が大好きで皆様の笑顔が大好きです！！皆さんと一緒に私も楽しく働かせてもらっています。

これからも楽しくアクティビティ活動や機能訓練を行い皆様に元気に通所して頂ける様に尽くしたいと思っております。

今後も宜しくお願い致します。



## 楽聖会ホームページ

イベントや活動内容等ブログにて  
随時ご報告しております。  
ぜひご覧下さいませ。



ホームページアドレス  
<http://rakuseikai.or.jp/akane>

↑QRコードでアクセスできます。