



わかすぎ新聞

第 32 号
令和 3 年 11 月 1 日
発行

株式会社ありがとうの理念～

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。

秋の訪れです♪

芸術の秋きたる☆

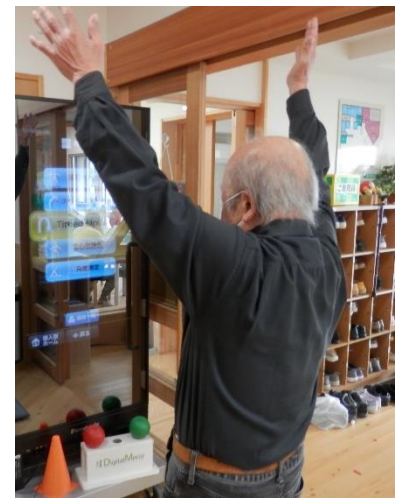


最近、デイサービスでは塗り絵が人気
職員もビックリする絵が次々に出てき
ます。まさに芸術の秋！！

絵を描くと脳トレになる！？

- ・視覚を通して全体像を把握・認識する(後頭葉)
 - ・今までの知識(過去に見た形や色を参考)や経験をたどり、ふさわしい色を判断する(側頭葉)
 - ・それら情報を基にどう進めるか？プランを立て実際に手を動かす、ペンを握り着色する(前頭葉・(運動野))
- 脳の機能をフル活用する必要があるため、脳全体の活性化が図れます。

運動の秋☆



寒さに負けずに頑張ってます！！

秋になるとよくとりあげられるのが〇〇の秋という言葉。この〇〇にはさまざまな言葉があてられ、
秋は〇〇をし易いと言われてたり、活動を推奨されたりします。今回はなぜ〇〇の秋と呼ぶのかについて
調べてみました！まず前提としておさえておきたいのが、**秋の気候のよさ**です。

夏から秋になると気温が**18度前後**に下がり、過ごしやすくなります。

同じく18度程度の気温になる梅雨と比べると、**湿気が少ない**ので不快指数も低いです。

このため、秋は物事に**集中**するのに**適した季節**といえるのです。1つのことに**じっくり取り組みやすい**です。

いろいろな〇〇の秋があるのには、こういった**秋の環境**が関係しているんですよ。

編集の一言



私も10月に入ってから運動の秋ということで、仕事のあと、走り始めたんですが
普段運動しないものが急に運動したら、最初は、あちこち痛くなっちゃいました。
でも何回かやっていると身体が慣れてくるもので、運動は継続が大事だなと考えさせ
られました。いつも皆さんに運動をすすめる側の人間として、自分が運動不足になら
ないようにしないとイケませんね。

リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

