

健康豆知識だより

葵の園・柳生 健康生活応援情報紙

令和7年11月号

柳生北町内会の皆様へ

平素より葵の園・柳生の運営にご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。

当施設では地域の皆様が健康的な生活を送ることができることや、介護が必要になってからも継続してこの地域で暮らしていくために少しでもお手伝いが出来ればという思いから、当施設に在籍する専門職が健康維持や介護予防、介護保険に関する豆知識などの情報を発信する情報紙を発行しております。

今回は介護職より「入浴に要介護を防ぐ効果についての豆知識」というテーマでお届けいたします。少しでも皆様のご参考になれば幸いです。

今後も地域の皆様に頼りにして頂けるより良い施設を目指して参りますので、ご理解ご協力の程、宜しくお願ひ申し上げます。

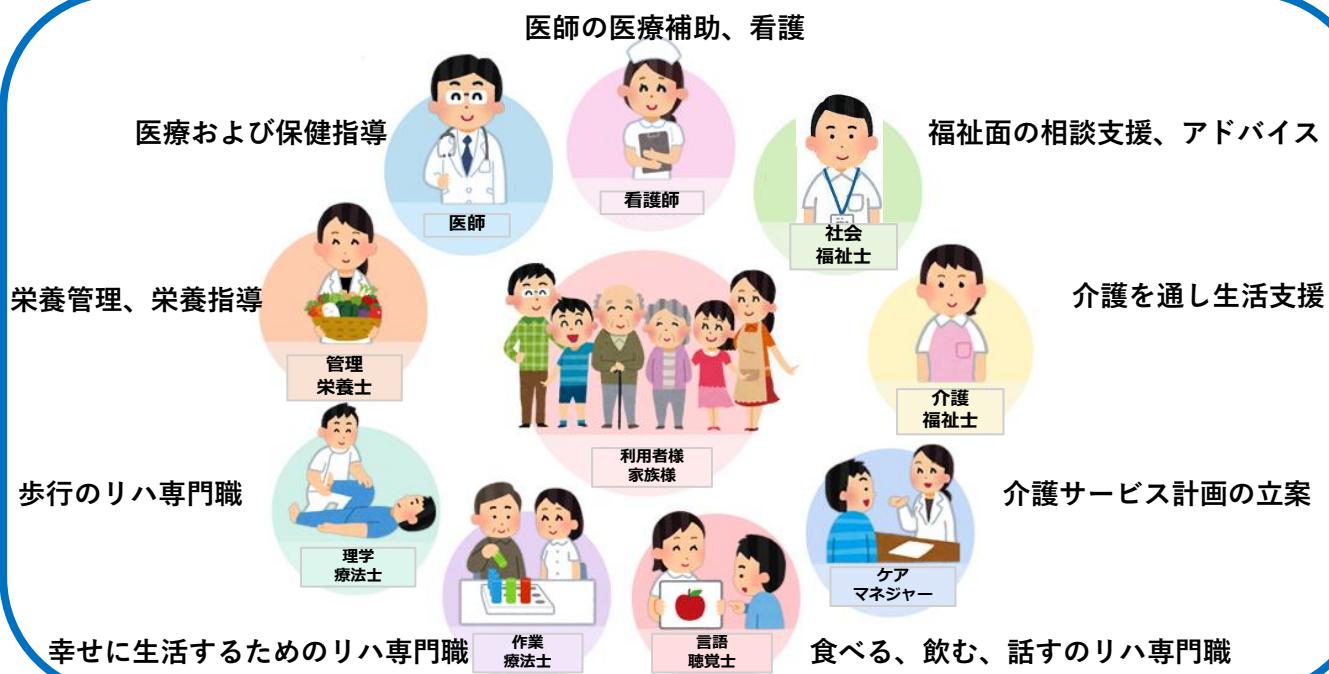
医療法人社団葵会

介護老人保健施設葵の園・柳生
施設長 佐々木繁美

〒 981-1106 仙台市太白区柳生字台57-1

TEL : 022-381-8668 FAX : 022-306-6355

☆当施設 専門職のご紹介



「会話」で認知症予防！

➤ 「会話」こそ一番簡単で効果的な認知症予防

普段から、会話をすることは無意識に行っていますが、実は、無意識で「脳でいろいろなことを考えたり」、「体の部位を動かしたり」しています。

- 例) ①聞く時は、言葉・話・感情を理解しようする。
②話す時は、口や舌を動かしている。
③考える時は、記憶を主出している。



➤ 認知症予防に効果的な会話の方法・コツ

【1】話しことは「聞く」、聞き役は「話す」



『聞く6：話す4』の割合で会話をすることを目指しましょう

【2】質問するつもりで相手の話を聞く

『話し手の立場になりきって聞く』という訓練をしましょう

【3】二択の質問を用意した会話を心がける

『選択肢を示す質問』を用意すると相手も気軽に答えやすくなります

【4】ユーモアのある失敗談を持っておく

『勘違いや失敗を笑いに変える』とき、頭の働きは柔軟になります。

➤ 「親和的会話」でストレス軽減

ストレスがたまると、脳の認知機能は低下します。

親和的会話のできる相手が多くいればいるほど、認知症予防となります。

- 自分の傍にいる家族や友達を大事にしましょう。
- 家族や友人が遠方にいる場合は、電話でも効果は期待できます。定期的に電話で会話しましょう。
- 地域のコミュニティに参加してみましょう。



道具も知識も何もいらずに始められる認知症予防!
「会話」で脳を活性化しましょう。