

ご利用者様の声

【身体的な変化】

何に対してもやる気が起きず人と話すことも億劫でしたが、デイサービスで運動をしながらたくさん笑うことで気持ちが明るくなり、食事美味しく感じるようになりました。体に力が入る実感があり、とても嬉しいです。

【生活面の変化】

食欲が出てきたことで食べる楽しみも増え、夜もよく眠れるようになりました。定期的に外に出ることで生活にメリハリができ、毎日が楽しくなりました。

80代男性 要支援2



【スタッフから】

最初は緊張もあり表情も硬く声も小さかったのですが、こちらが驚くくらいとても大きな声で笑ってくださるようになり、その素敵な笑顔からエネルギーを頂くとともに本当に嬉しく思っております。

今月のスタッフ紹介



くにみつ あき

名前: 國光 亜紀(看護師)

私は毎週水曜日勤務しております😊

休みの日は、江の島まで散歩に行きます
空も海も富士山も綺麗で清々しいです🌊

ジャンガリアンハムスター🐹を飼っていて、夜中元気に活動しています😊

その他にはカサブランカ🌸を庭で育てています👩
今年はきれいに咲くか楽しみです✨

～今後の意気込み～

気になることや相談事、お気軽にお申しつけ下さい。口腔体操も工夫していきます。よろしくお願いします。

今月の施設内のご様子

3月15日で100歳を迎えた利用者様の誕生日をお祝いさせていただきました🎉



祝今年も益々お元気でお過ごし下さい。

今月の豆知識

指体操で脳フル回転!!!

手には感覚神経と運動神経が集中しており、手の訓練は脳の訓練と同じ、といわれています。ヒラックスでは多くの指の体操をしますが、指先を効果的に動かすことで脳が活性化し、運動機能の向上と認知機能の低下予防が期待されます。



薬指が思い通りに動かない謎!!

「薬指は独立した腱がないから」

手には腱(ケーブルのようなもの)がありますが、薬指以外の指は専用ケーブルを持っています。薬指は中指との共用ケーブルが1本、小指との共用ケーブルが1本あるだけなので、共用している指と連動してしまうからだそうです。

ヒラックスで皆さんを悩ます指回しの薬指(笑))
謎が解けました👉



ヒラックスでは・・・指回しに加えて、左右違う動きをしたり、LとOKを入れ替えたり、ややこしいことにも取り組みますね。完璧に出来ることが目的ではありません。難しいね～と大いに笑い、たくさん動かしていきましょう!!!



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎0467-50-0438