

サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2018.3月号

脳活

3月に入り暖かい日が少しずつ増えてきている今日この頃ですが、今月号は「脳」についてお話ししたいと思います。みなさん婚活、就活、終活など「〇活」という言葉を聞いたことがあると思います。実は脳活という言葉もあります。脳活の「活」は、活動の活というよりかは、活性化の「活」という意味合いが強く、脳の活性化、ぼけ予防、認知症予防、などに有効な活動とされています。高齢者にはとても有用なプログラムとして位置付けています。



年齢に比べてとても若く感じる高齢者の方がいます。それは、「見た目」の人もありますが、内面的に「若いなあ」と感じる方もいます。なぜそう感じるのかという点と恐らく、喋り方や受け答えがしっかりしていて、よく笑っている人にそのように感じるのだと思います。そんな人に会うたびに「ああいう風に年を取りたい」と思います。そのためには心身ともに健康であること、そして、脳が健康であることが不可欠です。その健康な脳を維持していくに「脳活」が欠かせないと言う事です。みなさんそれぞれにライフスタイルがあるとは思いますが、できることなら日頃からコミュニケーションが取れる環境が望ましいですね。

「これから脳活を始めよう!」「しなきゃいけないな」と思っている方に情報をお伝えしますと、最新の脳科学で明らかになっているのは、「脳はいくつになっても成長し続ける」ということなのだそうです。だから、脳活を始めるのに遅すぎるということはありません。「脳活」には「二重課題」がより効果的と言われています。二重課題とは「頭の体操」と「体を動かす運動」を同時に行うことです。複数の料理を同時に作ったり、散歩しながらしりとりをする、というのも日常的な脳活になります。

サバティでは、スタッフのコミュニケーション能力が高いので、利用者様とは笑い笑わせ、1日の中で何度も席を動かされ、色んな事を考えさせられています。ですからサバティに来ている事が既に脳活なんですね。手っ取り早く脳活したい方は、是非ともサバティへ来て下さいね~(笑)

18才と81才の違い

- 道路を暴走するのが18才、逆走するのが81才
- 心がもろいのが18才、骨がもろいのが81才
- 偏差値が気になるのが18才、血糖値が気になるのが81才
- 受験戦争を戦っているのが18才、アメリカと戦ったのが81才
- 恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才
- まだ何も知らないのが18才、もう何も覚えていないのが81才
- 東京オリンピックに出たいと思うのが18才、東京オリンピックまで生きて思うのが81才
- 自分探しの旅をしているのが18才、出掛けたままわからなくなって、皆が探しているのが81才
- 「嵐」というと松本潤を思い出すのが18才、鞍馬天狗の嵐寛寿郎を思い出すのが81才



63年の時を経ると心も身体も様々な変化を起こすという事ですね!ちょっぴり笑える「18才」と「81才」の違いを紹介しました。先日ご利用者様にこのお話をしたら、皆さん大爆笑でした。みなさん注意しましょうね。

神が来店

一時間半程ですがサバティ秦野中井店には神と呼ばれているボランティアの さんがほぼ週一回位昼食時の、お手伝いに来てくれます。約30人前後の利用者様の配膳や見守り片付けをしていただきとても助かっております。



さんが来られるとスタッフは「神が来た～ありがとう!!助かります」と一言この言葉が恒例の挨拶となっております。

お洒落で元気な さんの年齢は不詳('ω')さて何歳でしょうか? さんは平成27年5月からお手伝いしていただいております。サバティ秦野中井店では4番目に古い仲間です。いつまでも元気な さんにはスタッフ一同感謝・感謝です。

3月生まれのご利用者の皆様 おめでとうございます!

1日	21日
3日	22日
6日	24日
7日	25日
15日	27日
15日	30日
	31日

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	要相談

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45
 ・1日型：9:00～16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **0465-46-9595**
 ファックス **0465-46-9596**

CAVATY サバティ 秦野中井店
 介護保険事業所番号 1471400851

〒259-0151
 神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3
<http://www.cavaty.jp/>

