



朝方は肌寒く感じられるようになり、日増しに秋が深まっています。9月は敬老会と芋煮会を行いました。今年度は米寿が4名、卒寿が5名でした。宮城県内全体の100歳以上人口の合計は、1310人です。そして、登米市の100歳以上人口は62人となっています。うぐいす棟では40名中19名が90歳以上と平均年齢が高くなっています。これからも体調に気を付けて、健康で生活が出来るように支援していきます。コロナも少しは落ち着いてきましたので、ぜひ窓越し面会をお願いします。

～リハビリ科より～
 脳トレのすすめ
 記憶や集中力など、自分らしく生活する上で欠かす事のできない脳機能は認知機能と呼ばれます。認知機能は『会話する』『計画を立てる』等のように生活全般に必要です。生活を営む上で欠かす事の出来ない脳の働きなのです。
 近年では、デュアルタスク(『何かをしながら、別の何かをする』)の活動を行うと脳の血流が増え、認知機能低下の予防とも言われています。例えば、歌を歌いながら体を動かす。左右の手を別々に動かして体操をする。散歩しながらお話をする等です。毎日の生活に少し脳トレを取り入れ元気に過ごしましょう！！



衣替えのお願い
 体温調整がうまくできない方もいらっしゃいますので、そろそろ衣替えのご準備をお願いします。紛失予防のため、持参の衣類には記名をお願いいたします。(名前は同姓の方もいるためフルネームでご記入ください) また、ボタンが壊れていたり、ズボンのすそがほどけている衣類も多くありますので、確認をお願いします。タンスのスペースがなくなる為、夏物の衣類は随時返却させていただきます。

