

# アモールニュース



2021年4月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## 日常生活で記憶力アップ！



記憶力には「覚える力」と「思い出す力」があります。加齢によって衰えるのは「思い出す力」であり、「覚える力」はそれほど衰えません。

記憶力維持・強化に有効なトレーニングや生活の中での取り組みをご案内いたします。

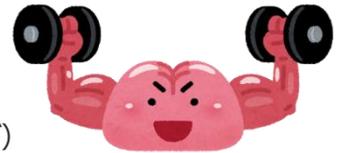


記憶トレーニングの基本は、「健康」です。脳や神経系のはたらきのために食事、運動、睡眠に気を付け、健康を保つことが大切です。

## 💡 記憶力の維持・強化に必要なこと

### ① 認知トレーニングをする

- ・頭の回転速度を高める（計算問題にチャレンジする、速読をするなど）
- ・行動記憶を強化する（5桁の数字を覚え、それを逆に言ったり書いたりするなど）



### ② 思い出す力を維持する

- ・体験したことを人にはなしたり、日記やブログにまとめる
- ・写真を撮ったり、撮った写真にメモをつけたりする



### ③ 運動や食生活を大切に

- ・ウォーキングなどの有酸素運動で脳の血流量を上げる
- ・2つの作業を同時に行うトレーニングをする（ウォーキングをしながら献立を考えるなど）
- ・毎日の適度な運動、3度の腹八分目の食事で生活習慣病を防ぐ

### ④ 社会性・コミュニケーションを持つ

- ・話し相手を持つ
- ・人の為に何かをする、働く



#### 管理者のつぶやき



令和3年度がスタートしました。現在、10名の職員で頑張っているアモールですが、(育休者1名含む)あらためて計算してみると、4/1現在、平均年齢40.6歳のステーションでした。(気持ちの平均年齢はもっともっと若いつもりです。)全員女性の若くて元気なステーションです。その長所を生かしながら、新年度も利用者様とご家族様に寄り添いケアしていきたいと思っております。

【発行元】事業所番号:1160890178

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL:048-961-8902 FAX:048-961-8903 営業日:平日 9:00~18:00(休日:土日祝日)

正看護師:5名、理学療法士:3名、作業療法士:1名、言語聴覚士:0名(2021.4.1現在)