



がんサロン「よかところネット」レター

作業療法士竹下さん、理学療法士山下さんによる

「月脳も体も元気！
いきいき体操！」

＜運動と脳＞下半身には全身の筋肉の3分の2が集中しており運動することにより脳の血流が増加し神経細胞が活性化する事で脳内ネットワークが促進されます。

姿勢を保持したり、筋肉を使った認知トレーニングをし元気で過ごしていきたいものです



参加者の方が持参された安納芋を栄養科で調理してもらいみんなで頂きました♪とってもおいしかったです！

☆チェックしてみよう☆

チェックリスト

- ① 今日が何月何日か分からないことがある はい いいえ
- ② 最近物忘れが気になる はい いいえ
- ③ 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがある はい いいえ
- ④ 財布など物を置いた場所が分からなくなることがある はい いいえ
- ⑤ なれた道でも迷いやすくなった はい いいえ
- ⑥ 料理の薪火を消し忘れそうになったことがある はい いいえ
- ⑦ 料理の時、材料や調味料を入れ忘れることがある はい いいえ
- ⑧ 部屋の片づけがうまくできない、散らかっていることが多い はい いいえ
- ⑨ 歩いている時踏むやすくなった はい いいえ
- ⑩ 横断歩道を青信号の間に渡り切れないことがある はい いいえ

一つでも当てはまれば、脳と体が疲れているサイン！！



次回がんサロン：平成29年7月7日金曜日
14:00～15:30
テーマ：「星★に願いを～七夕飾りを作ろう～」
広報担当：外来看護師萩平