るるんこ

# ひよみったちゃん

大泉学園 翔洋会を行く DAM委員会ってなぁに？

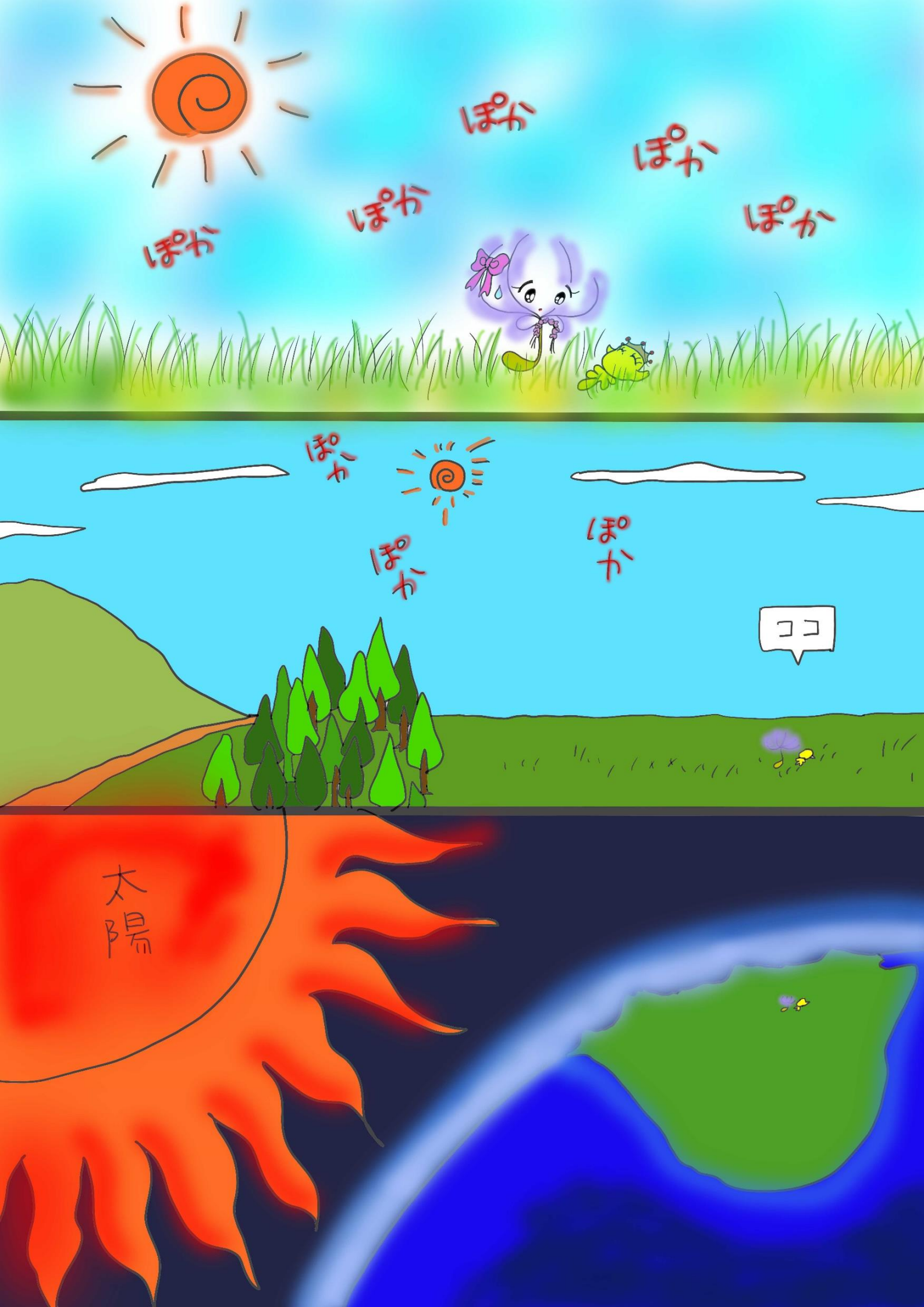
こんな日はさぁ
花かんむり作りもいいけど
バナナ池に行って水あそびとかしたくなるじゃないって。

やれやれ肩がこったねえ
幼児にこまかい仕事はしんどくて
早くもあきちゃったわけね…ひよちゃん
なんでわかりやすい…

じゃ、じゃあひよちゃんはちょっとおやすみしたら？
えっ
わたげもうちょっとだからおわったらバナナ池へ行こうよ

そ、
そう？
じゃ
ちょっとだけやすもうかな

はあああーっらくちーん
ドサッ


ぽか
ぽか
ぽか
ぽか
ぽか
ぽか
ぽか
ぽか
ぽか
ココ
太陽

たら〜〜っ
（よだれです）
はっ
ひよったらねちゃった
よよだれが…
ふきふきっ
ささささっ
じいーっ
もくもくもくもくもくもく
……
ころん
わたげちゃんいつまで続けるつもりかしら
ずっっと同じことしてあきないなんてどっか変なんじゃない？
ひよなんかすーぐあきちゃう
やだなあ早くバナナ池へ行きたいのになー
まだまだここでこうやっているのかなあ
わたげちゃんてちょっとしつこいとこがあるもんね
早くしないと日がしずんじゃうあそべなくなっちゃうよ、
……
あーもーつまんなーい
ひよちゃんの考えていることなど手にとるようにわかる
ゴロゴロ
ゴーゴロ
そろそろああしてゴロゴロしているのにもあきてきて
さっさとあたしがやめればいいとか何とか思っているのにちがいない

あたしはべつにやめてもいいけどさ
プンッ
もうっ
でもっ
今日こそ花かんむり完成させようって言ったのひよちゃんじゃん！
いっつも途中であきちゃうからって
ぜったいつくろうねーっ
フンッ ひよちゃんの根性なしっ
ピクッ
じとーん
いま根性なしと言われた気がしたヒト
わかる…波動でわかるんだ
……
……
フンッ
チラッ
……
……

えっ・えーとぉ
いっぱい休んだし
ひよもまた
がんばって続きを
やらなくっちゃ
がばっ
なっなんだかもう
あきちゃった！
そろそろやめて
バナナ池へ
行かない？
しるっ
はっ
わ・・・
わたげちゃん
じわん
根性なし
なんて思って
ごめんねっ
ひ・・・
ひよちゃあん
わーい
よかった♥
早くやめて
バナナ池に
行こうよ
そうでしょう
やっぱり
あきちゃう
でしょうって？
がっくし
もう
いいの・・・

あれっ バラ園のおばあちゃまだ こんにちはぁ

あらひよちゃん わたげちゃん こんにちは

こんにちは

おでかけですか？

どこへ行くの？

脳リハビリデイサービス はなみずきへ見学に行くのよ

脳リハビリ?!

ゴクッ

なんと 脳がリハビリを!?

オイチニサンシ

まぁね

実は 先日の練馬区「ものわすれ検診」で MCIと診断されてね (MCI=早期認知障害)

辻先生から「はなみずき」に通って脳リハビリをするよう勧められたのよ

認知症は ある日突然 いきなりなるものでは ありません。何十年もかけて、ゆっくりと、ゆっくりと進行していくものなのです。

早く見つかってラッキー

辻

なので とにかく 早期発見が大切。MCIのうちに手を打てば、約40%の方が改善なさるのです。

だから私もMCIのうちに はなみずきに通って しっかりと予防しようと 思うのよ。

おじいさん見ててねっ

ゴゴッ

やるわっ

目指せ40%よ!!

素敵！ おばあちゃま がんばって！

ひよも はなみずきで 脳みそのリハビリ したいのよ

ものわすれ検診 満点だったし

あらうれしい じゃあ一緒に 行きましょう

ひとりで 行くのは 何だか 不安だったのよ

大泉学園 はなみずき

あっバラ園のおばあちゃまこんにちは
お待ちしておりました
うふ
はなみずき管理者オレンジナースのゆきぴょんです。よろしくお願い致します。
「オレンジナース」日本認知症予防学会認定認知症専門ナース
ナース…看護師さんなのね
今日はお友達も一緒に来ました
よろしくおねがいしましまるるんこ
ぺこり
ゆきぴょんやさしそう…
まあかわいいお友達！大かんげいです
楽しんで行って下さいね♥

ではまず、はなみずきの紹介を…
やっぱりあんこならあの店よ
そうそう
えぇっ
あんこ?!
ピーン
ハッ

あ、いえ何でも……
オホホ…
えぇっとはなみずきの紹介を……

ハイ、マルでーす
明日のおやつあんころもちに変更ですね
承知しましたぁ
えぇぇっ
あんこ?!
ピーン

すみません…ゆきぴょんはあんこが好きすぎてあんこと聞くと激しく動揺してしまうんです
ハイ お仕事 お仕事ねー
ドゥ ドゥ
ハァ ハァ
あんこ…あんこか…
ドキドキドキドキ

お気持ちよくわかりますよ
いえいえ、私もあんこは大好物ですからねぇ
おもしろいんだ…
すみませんついとりみだしてしまいまして
しゅん

きゃっ
あっ、すみません
大丈夫ですか?!

ハイ大丈夫ですけど
これは…何？
FREE DAM
バーン

認知症予防と健康増進に国立長寿医療センターが開発した「コグニサイズ」

コ…コグニ??
横文字に弱くて…
運動で脳の活動を活発にし、認知機能の低下を抑えるんです
運動しながらしりとりしたり、運動しながら拍手をしたり、同時に2つの事をする、ダブルタスクや、
大爆笑よね
よくまちがえちゃうけど
でも楽しいのよね
DAMを使ったオリジナルカトちゃん体操もやってるヨ！
もちろん利用者様のレベルに合わせその方、その方にできる事を提供します
ご安心下さいね

あとは口腔機能を向上させる「健口クリニック」
コウクウ？
お口の中の状態を健康にするプログラムですプロだ液の重要性に注目した鶴見大学歯学部斎藤教授の解説つきです
ほー
なるほどこれを見て一緒にやるのね
ポンッ
ポンッ
上あごに舌を3秒ケツけてスライドさせながら音を鳴らす
ふーむむ

他にもカラオケやゲームも盛り沢山
100点
カラオケは採点機能付きだから、ぼくらが赤白に分かれて戦ったりね
すごいねえこれ1台でいろんな事ができるんだね
すごーい
ホウ
そうなんですよ

ひよもやってみたい！
わたげも！
よーし！じゃあ何をやろうか？ゲームもあるんだよ
ここ
ひよ見えない
わーい♥ゲームやる
ひよちゃん重くなったね
ピッピッピッ
わー
ふわり
じゃあこれだ♥

ガんガエルダー
変わった所わかるかな??
ぱっ
わっ出た
テレビの画面につながっているのね
あなたも一緒にやりましょう
おもしろいのよこれ
ガんガエルダ
変わった所 わかるか
こちらへどうぞ
ドキドキ
し…失礼します
ではいきますよー
この写真の一部がゆっくり変わって行くので見のがさないで下さいね
どうしよう…変わって行く所なんて、ぜんぜんわからないわ…
じぃーーーっ
皆さんわかるのかしら
ぜんぜんわかりませ〜〜〜ん
ホッ…
なあんだ
ジャージャーン
終了です 皆さんどこが変わったのかわかりましたかあ？
よーしじゃあもう一度！今度こそ見つけて下さいよ〜
がんばってね
じぃーーーっ
わかんない
あっわかったっ
あなたわかった？
そんな気がする!!
桜の枝の向きよきっと!!
いいえー
まったく
これわかったあああああ
見えたっ
私もわかったあ
私もわかった!!
山が高くなった
タッケ
山の頂上
山か…
山ね
山ね
山山
山〜
じぃーーーっ
では最後の1回山の頂上あたりをよ〜〜く見ていて下さいよ〜
ええーっ、山?!
桜の枝じゃないのおっ？
あらー残念ねー

みなさん楽しそうですね

ええ、あのゲームは集中することで注意力や考える力を捉進する効果も期待できるんです

なるほど、ただゲームで遊んでいるだけではないのですね

そう！ここはなみずきは一歩足を踏み入れたら行動全てが脳リハビリよ

回想法
ヨガ
カトちゃん体操
園芸療法
手工芸
音読
ワニザップ
ちくちくタイム
硬筆
音楽療法

ああして他人とおしゃべりするのも立派な脳リハビリ。認知症予防と言えば運動と言われるけど

人とつながりを持つことはそれ以上の効果が期待できると東大の飯島先生も発表しているんです

なあに
なあに

そうよ

ええ、そうかしらね

今やっているBAMは「懐かしの昭和探訪」皆様が活躍していらした昭和の映像を、地域ごとに紹介するの。

わっ白黒！

Koma St

昭和35年頃の新宿 コマ劇場

「回想法」といって、映像を頼りに昔の記憶を呼び起こし、会話を引き出すの。そしてそれを傾聴するのよ

昔の銀座よ！

あらー主人とよく歩いたわなつかしい

私もおじいさんとよく待ち合わせしたわ～

おおっデートですね

いいですねえ

思い出が蘇る事で心の安定が得られて、ウツの症状がなくなる方もいるのよ

ふうーん

回想法かあ……

……

わい
わい
わい

それでね

おじいさんいつも遅刻して来てね

あんなに楽しそうなおばあちゃま見るのは久しぶりかも…

ご主人様がおなくなりになってずーっとお一人で…淋しかったでしょうね

ご自分が一番輝やいていらした時の事を想い出されているのでしょう

でももう大丈夫よこれからはなみずきでお友達と関わっておしゃべりして

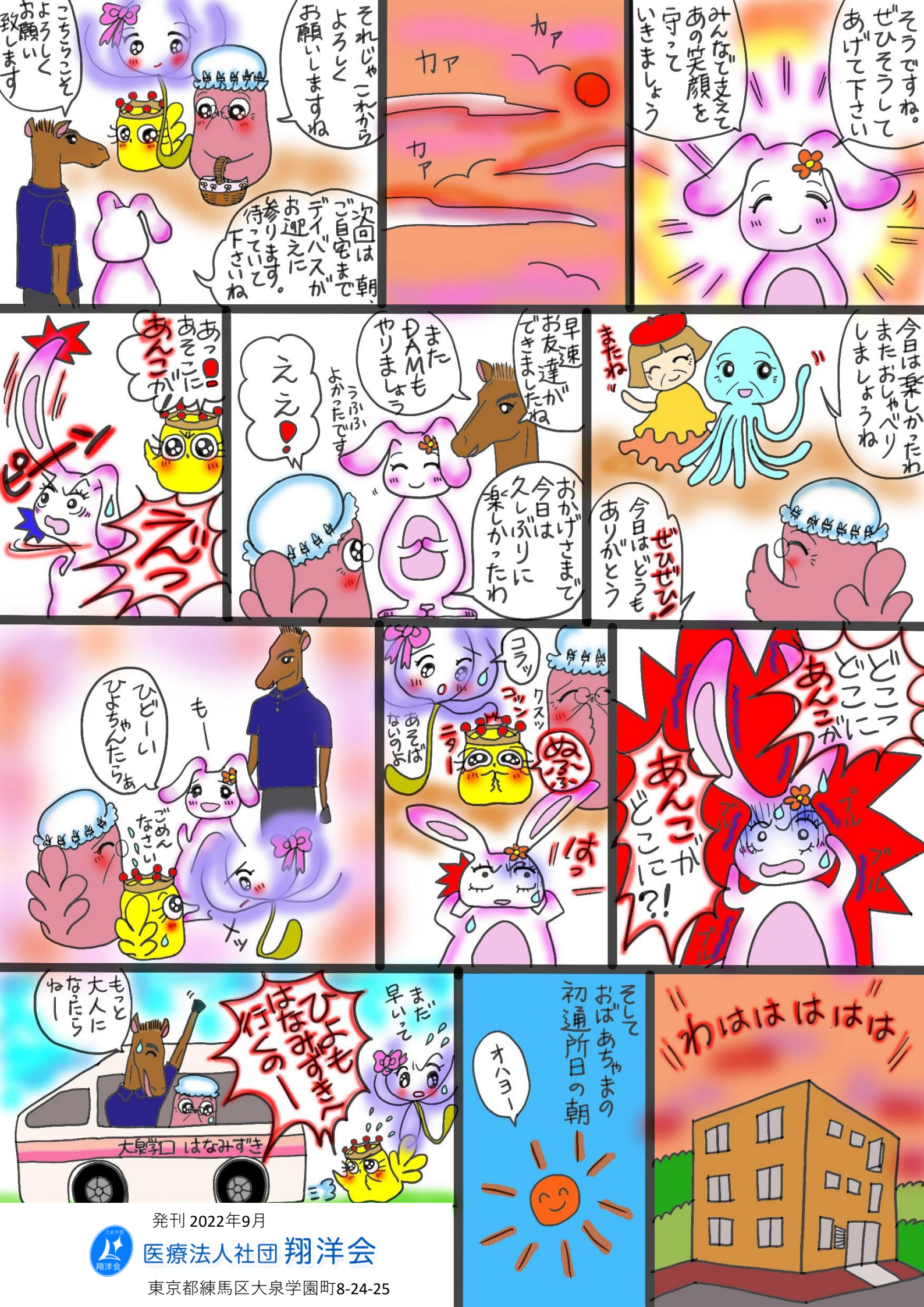
バリバリ脳リハプログラムにも参加していただくわ

MCIが改善する確率は40%ですもの

認知症にはさせないわ！

よ、よろしくお願い致します

私達ももっとバラ園に遊びに行って、お話するようにします！




発刊 2022年9月
医療法人社団 翔洋会
東京都練馬区大泉学園町8-24-25