

### 調理やレクリエーション、カラオケ、手作業に どんな効果があるの????

デイの桜

#### 調理活動 「お好み焼き」を作りました♪

献立や食材の選定、材料の購入から始まり、料理を作って片づけるところまでがひと通りの流れとなっています。身近に行ってきた作業であるため達成感が得やすく、食べる楽しみもあります。ご自身で調理をすることは自立支援にもつながり、認知症予防にも効果的です！



#### レクリエーション 「魚釣りゲーム」 ついでにお金も釣っちゃいます！

磁石を付けた釣り竿を使用し、イラストにクリップが付いた魚（お金）を釣り上げるゲームです。より多くの魚（お金）を釣り上げるには上手に竿をコントロールする必要があり、効率性や集中力が試されます！



#### 趣味活動 「カラオケ」とても上手で 声もよく出ています♪

「歌を歌う」という動作は、歌詞を読んで脳で認識し肺を使って声を出すという身体の動きがあります。カラオケは口腔内や手足、脳など、身体全体を動かすため、認知症の悪化・進行を予防する効果が期待できます。「新しく歌を覚える」のも脳への刺激が得られます！



### 制作活動

#### 1 「季節の貼り絵」とても素晴らしいです♪

指先を使って色紙をちぎり下絵に貼り付けて大きな一枚の作品を仕上げます。貼り絵は手指の巧緻性や筋力の維持という意味合いだけでなく、どの場所に何色の色紙を貼り付けるかを考えることで、空間全体のイメージを把握する「視空間認知機能」の維持・向上も図れます。



#### 2 「手芸・ミシン」デイの座布団を 縫っていただきました

身体面に於いてはミシンのスピードに合わせて布を送る、腕の協調性の強化が図れます。又認知面では手（指先）の位置や縫う場所などを考える作業により、脳の活性化に繋がります。



#### 3 「手芸・小物作り」

手指や目を連動させ、集中して作業を行うため運動技能を維持することができ、脳の働きを活性化できます。アイデアを練ったり、手芸を進める段取りを考えたりするのも認知症や記憶障害の予防に繋がります。



デイセンター リハビリプラザ深野

大阪北営業所 〒574-0072 大東市深野 5-3-22

●TEL 072-875-2525 (相談窓口：阪上)

ハートケアグループ  
デイサービスの  
ホームページは  
こちら！

