

きらら 藤枝だより

デイサービス

喫茶きらら

外出も難しいので、たまには気分転換。喫茶店に来たような気分を味わって頂こうと『喫茶きらら』を開店しました。メニューから選んだ、お飲み物とデザートはいかがでしょう。喜んで頂けて良かったです。



ショートステイ フラワーアレンジメント

フラワーアレンジメントを行いました。皆さん、すごく真剣な表情。完成すると皆さん嬉しそうな笑顔♪とてもほっこりしました。



特養

蓮華畑をお散歩

施設の目の前は一面田んぼとなっていて、田植えが近づいてくるこの季節になると蓮華が花を咲かせます。早々に散ってしまった桜の代わりに蓮華畑をお散歩してきました。



コラム

認知症の原因と対策

【原因】

長期的な体の炎症、慢性的な栄養不足、脳の老廃物の沈着が認知症に繋がります。

【具体的な対策方法】

①『運動』

体の炎症を抑える。新しい血管が増える。

②『回想』

記憶力低下の予防や脳の活性化に繋がる。

③『コミュニケーション』

お喋りすると脳の血管が活性化される。

まとめ【認知症予防には】

①脳の血管を増やす。(運動・お話など)

②脳の毒となる『偏った食事』を控える。

③体の炎症を抑える。(運動)

引用元: 人生100年レシピ



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

