

# 虹色 ハッピー

住み慣れた我が家での生きいきとした生活♪  
人の手をできるだけ借りずに、自立した生活♪  
でもちょっと、物忘れが気になっていませんか？  
今の生活を維持・改善してハッピーを手に入れましょう！



介護老人保健施設もえぎ野では、理学・作業療法士・音楽療法士・介護福祉士が  
運動器機能向上プログラム・認知機能プログラムを通し、  
生活機能改善のお手伝いをいたします！

## 【効果を出すためのポイント】

目標をもって楽しみながら参加しましょう。  
「いつまでに」「どのような生活機能ができる」を意識。  
運動・頭の体操はそのための一つの手段。在宅生活のこと、たくさん話しあいましょう。

## 参加費

200円

## 送迎希望の方

片道100円  
(事前申し込み)

## 【持ち物】

- ①室内用運動シューズ
  - ②タオル
  - ③飲み物
  - ④参加費・送迎費
- 運動できる服装でご参加ください

週1回(全12回)		
実施予定日 : 木 8:50~10:20		
おおよその流れ		
回	1部(8:50~)	2部(9:40~)
1	オリエンテーション	評価
2	運動療法 脳トレ	音楽療法 作業療法
3		
4		
5	評価	調理・お茶会
6		
7		
8	運動療法 脳トレ	音楽療法 作業療法
9		
10		
11	評価	卒業式・お茶会
12	調理	

活動は、自然に脳が刺激され、記憶機能の改善・維持、注意・実行機能・言語流暢性、ストレスの緩和になります。  
楽しい時間を過ごし、パワーアップ！

## 音楽療法

歌、楽器の演奏を楽しみましょう！やってみたい楽器、お手持ちの楽器がある方は、是非、ご持参下さい(^v^)！

## 脳トレ

シナプソロジー、笑いyoga、脳トレゲーム。楽しい刺激であなたの脳を活性化！

## 作業療法

創作・園芸・調理の活動で、楽しい・おいしい・達成感！を味わいましょう！

## 運動療法

有酸素運動で脳血流を改善！運動後の爽快感・達成感も、気分の良いものです。また、体力が上がると日常生活が楽になり、活動量が増えます。『いつまでも活動的な生活』を目指しましょう！

## アロマセラピー

レモンとローズマリーの香りが、脳に良い刺激を与えます。もえぎ野では、この香りが漂っています～。ただ過ごすだけでも脳が活性化！効果ある香りを吸収しながらプログラムを楽しみましょう。

