



# もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

## 健康コーナー

紹介者/望月

みなさん、こんにちは。

日々の気候などの変化で体調は崩されていないでしょうか。今回、ご紹介するのは

認知症の予防を目的とした体操です。今回、ご紹介するのは認知症の予防を目的とした体操です。

デイサービスや施設でも実際にやっている方もいらっしゃるかもしれませんが、ただ、体を動かすだけではなく、脳の働きもこの体操ではするので認知症の予防に効果的だと言われています。

例えば、右手をグーにして前に突き出し、同時に左手はパーにして胸に当てる。

右手をパーにして、上に上げる、同時に左手はグーにして胸に当てる。



こつこつと左右同時に違う動きをする体操を『拮抗体操』といいます。

パターンを変え、速度を変えたり、応用として足踏みをしながらかやるとより楽しく、脳の活性化ができると思います。

ぜひ、やってみてくださいね。



## 高校野球

増沢

私が目を留めた身近な風景・出来事

私は高校野球が大好きです。

特に夏の甲子園は、地方大会も含め、毎年楽しみにしています。

ひたすら白球に向かい、仲間とチームプレイに徹する。

そんな姿に、胸が熱くさせられ、感動を覚えます。

今年の長野県代表は松商学園でした。

8月11日現在

久しぶりの甲子園出場で、初戦突破！

素晴らしい活躍です。優勝目指して、ますます勝ちますんでほしいものです。

そんな折思い出深いご利用者様が頭に浮かび、目頭が熱くなっていました。

一様は、松商学園の熱烈なファンで、その応援をするためにリハビリを頑張っておられたと言っても過言ではない方でした。地

区予選はテレビで応援、決勝戦ともなれば、車椅子で球場へ向かれ応援されていました。そんな、一様は今年の初めに他界されてしまいました。

今夏9年ぶりの甲子園出場初戦突破は、一様の地区予選く甲子園での全力の応援だからかな、と思います。

麻痺されていた右腕でガッツポーズしている姿が浮かび、また、涙が流れてしまいました。

## ご利用者様の声

安曇野市 98歳女性

ありがとうございます

いつも楽しみに待っています！

利用者様本人より

山口さんの穏やかな対応に、癒されます。

母のわがまま聞いて頂き助かっています。

これからもよろしくお願ひします

娘さんより



今年も例年にならぬ雨の多い夏でした。そんな夏も終わりに近づき、秋の空気を感じますね。

## 編集後記



「もみのきのきもち」編集委員会



## くす玉

ことはな

長野県の県花、秋の花リンドウです。

咲き始めると秋を感じますね。

ご希望の方一名様にくす玉を差し上げます。

お問い合わせください。

## 今月のTOPICS

### ペット紹介

安曇野市 A様

雄作。7歳9ヶ月。男の子。黒柴。ノミの心臓だけど、毎日我が家の敵に吠えてくれます。花火と大雨と雪が苦手です。食事は、牛肉より鶏肉が好きです。可愛い家族です。

