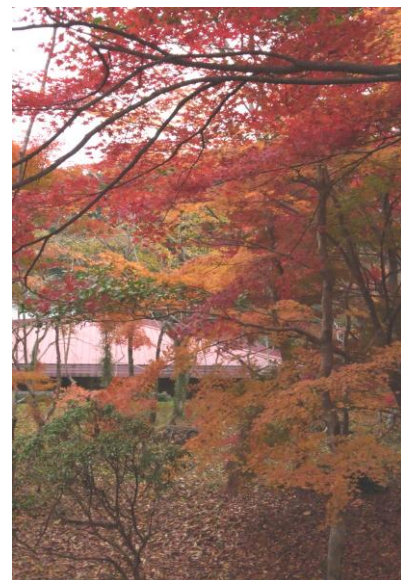


支援は御「縁」から「始」まります。私たち5人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

発行 平成25年12月号

紅葉がきれいな季節となりました。
今年は栗や梨がとてもおいしかったですね。さつまいも、みかんも旬を迎えます。過ごしやすく、美しい季節ですが、朝夕の冷え込みに気を付けて下さいね。



【香美市 南喜ヶ峰森林公園】

～できる家事を続けよう～

家事をする時には、段取りをしたり、物事を並行して行ったり、手先を使い無意識のうちに多くのことに注意して、頭と身体を使っています。

物を選んだり、判断したり、順序を考えるなどがバランスよく含まれた活動を多くすることが、脳の活性化に良いとされています。

高齢の方も危険のない範囲で、料理、掃除、洗濯等の家事の中のひとつを役割として引き受けて続ける、洗濯物をたたむなどのできる部分だけでも続けることが、健康と達成感につながります。

できる家事を続けてみましょう。

料理は脳を活性化する (ゴールデンライフ 2013.8月 vol. 35より)



料理はメニューを考えることから始まり、買い物や食材選び、下ごしらえ、火加減、調味料の加減、盛り付けなど、様々な過程で判断が必要です。大阪ガス株式会社と東北大学の川島隆太教授が行った共同研究では、これらの工程が脳にかなりの刺激を与える事が、世界で初めて科学的に裏付けされました。

料理には、音読や単純計算、他者とコミュニケーションする時と同様に、脳の前頭連合野を活性化する働きがあることがわかったのです。つまり、料理をする事で、大人であれば、コミュニケーション力や創造力など社会生活に必要な能力の向上が期待でき、子供であれば、情操面や抑制力など情緒の安定に結びつくのではないかと、という結論が導き出されたのです。