



# デイ新聞

<発行> 医療法人社団 英世会 介護老人保健施設サルビア  
通所リハビリテーション 副介護長 小峯 佑介  
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1  
TEL:042-589-3270  
《留守番電話対応 18:00～翌9:00》  
TEL:042-589-3262



「梅雨のジメジメに負けずに元気に過ごしましょう！！」



## カラオケレク

サルビアでも人気のカラオケレクの効果とメリットとは！！

### カラオケレクリエーションの効果とメリット

①**身体の運動**→カラオケでは、音楽に合わせて身体を動かしたり歌詞を声に出したりすることで、身体や口腔内の運動になります。「歌を歌う」という動作には、歌詞を読んで脳で認識し肺を使って声を出すという複数の身体の動きがあり、脳や肺、口腔機能などの運動に最適です。

②**認知症の予防**→カラオケは歌詞を読む・覚えるといった動作をするため、脳を使います。また、昔よく歌っていた歌を思い出すきっかけにもなるため、その歌を聴いていた頃の記憶がよみがえって脳の刺激にも効果的。

③**社会性の向上**→カラオケレクでは周囲の人とのコミュニケーションを楽しみながら利用者様それぞれのペースでゆっくりと仲間づくりが出来ます。



■6月のカラオケレク日 6/5、6/12、6/16、6/30 歌声レク日 6/24

## 紫陽花散歩

6月8日(月)から「紫陽花散歩」の予定

### 梅雨の今が見頃。紫陽花の楽しみ方

しとしとと雨が降る梅雨の季節。どんよりとした空模様にも、なんだか気分まで沈みがち...なんて方もいるかもしれませんね。でも、そんな雨の日だからこそ、ひときわ美しく輝く花があるのです。それが、紫陽花。街角や公園、お寺の境内などで見かける紫陽花は、雨に濡れるたびにその色を深く、鮮やかに変えていきます。水滴をまとった花びらは、まるで宝石のようにキラキラと輝いて、思わず足を止めて見入ってしまうほどの美しさ。「梅雨は苦手...」と感じていた人も、紫陽花の魅力に気づけば、きっとこの季節が待ち遠しくなるはずです。



## サルビアからのお願い

◆夏も近づき送迎時の車内、フロア内では熱中症対策のためエアコンを使用しています。エアコンが苦手な方は上着、膝掛け等のご準備をよろしくお願いいたします。

