

# おとなの学校新聞

Vol. 14



津山市日本原  
352  
0868-36-3390  
編集担当: 内田  
発行責任者: 文  
森 宗

## おとなの学校 岡山校 開校三周年

十月十日(水)おとなの学校岡山校が三周年を迎え、盛大に記念行事が実施されました。入所者がかつぐ神輿が校内を練り歩き、カラオケ大会、柴田のたいやき実演販売が行われ、大変好評を博しました。

### 柴田のたいやき実演販売



### 入所者がかつぐ神輿

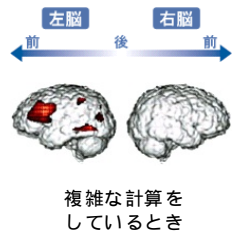
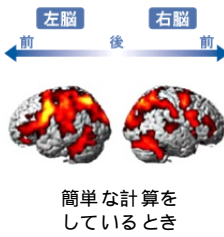


### と認知症は 知人は 症性

簡単な計算、音読によって脳(前頭前野)が活性化

前頭前野が活性化する例

前頭前野があまり活性化しない例



赤い部分が多いほど脳が活性化されていることを表しています。

加齢とともに脳の働きが衰え、それが重度になった状態が老人性認知症です。老人性認知症は前頭前野の働きが大きくかわっています。前頭前野という部分が脳の中で大切な働きをしており、人間らしさは前頭前野の働きによるものです。音読・簡単な計算の方が難しい計算より前頭前野を活性化することが判っています。学習療法はこの前頭前野を活性化することで認知症を改善します。また、認知症予防の効果もあることが確認されています。(学習療法士 水嶋絵里)



「寒くなると膝が」・・・  
リハビリから  
寒くなると膝や腰が痛くて動きたくないといわれる方も多くいらっしゃいます。寒くなることで血流も悪くなりやすく筋肉も固くなりやすいため、体を解すように適度の運動が必要ですよ。  
日頃、さほど痛みが無かったのに特に寒くなると痛みが出現した場合には温めることで痛みが和らぐことがあります。下着の上から貼るホットカイロを付けること良いかもしれません。(火傷には注意してください)  
寒いし痛いから動きたくない感じもありますが、生活の工夫や適度な運動をして寒さと痛みを乗り越えていきましょう。  
(理学療法士 上月麗音)