



2025年9月20日発行 第27号

臨床美術とは、絵やオブジェなどの作品を楽しみながら制作することで脳を活性化させる芸術療法で主な特徴として、認知予防・ストレス緩和、作品を見るだけでなく触る・匂いを嗅ぐ・味わうなど五感を刺激することで全身の感覚を活性化させます。



美術レク

画家の先生による臨床美術の視点より美術レクリエーションを行っています。



ニコリハには介護専門職員・理学療法士の他にも専門職員が皆様の暮らしのサポートをさせて頂いております。

あいうべ体操をご存知でしょうか？

この体操は、「あ」「い」「う」「べ」の発音に合わせて舌や口周りを大きく動かすもので、口腔機能を鍛え、嚥下機能の低下を防ぐ効果が期待されています。

簡単な体操です。1日30回を目安に続けて

お口元の筋肉を鍛えましょう！



口腔ケア

歯科衛生士による

専門的観点からのお食事のサポートを行っています。



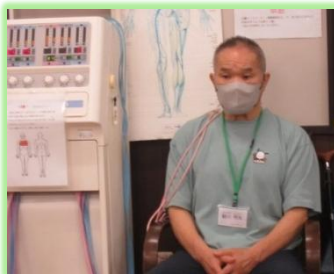
真夏の特別おやつ



暑い中ご利用頂き、

アイスクリームで少しでも

ほっこりして頂けたかな？



講義風景

今月のテーマ別プログラムは
『**転倒予防**』です。

高齢者は3人に1人が1年間に1回以上転倒すると言われており、介護が必要になったり、寝たきりになったりする原因の1つです。

転倒予防にはステップ動作やバランス運動が重要といわれています。



プログラム実施風景

講義風景

プログラム実施風景

やってみよう!!

「グー・チョキ・パー」の順に絵のように手足を動かしてみましょう。

(5回×2セット)

※立位が不安定な方は座って行ってください。

慣れてきたら家族さんと体を使ってじゃんけんをしてみてください。



理学療法士がお使いの歩行補助具の相談にも乗らせて頂きます。

ご利用風景