



# ヤクルト健康教室

# 満天新聞



満天初めての試み、**ヤクルト健康教室**を行ないました。一人でも多くの方に**腸と健康**の関わりあいを知っていただき、地域の方々の健康作りのお手伝いをしたいという気持ちから始めました。**腸年齢**の測定や腸やウンチの模型、**腸トレ体操**の実演を通じ、お腹の中にひそむ腸内細菌と健康の関わりについて楽しく勉強しました。便秘に悩むご利用者様も多く、笑いあり、また眼からウロコなお話も聞けた会になりました。最後は**乳酸飲料**の試飲があり美味しかったです。



# ペグボード



**ペグボード**とはリハビリ器具の一種で作業療法の観点からADL向上・上肢運動につながります。指先の細かな運動の練習、指のどこでつまむかによっても違います。高次脳機能訓練として**集中力**を鍛えたり、**空間認識**等。大きさ、形、色の異なる木製のペグを差し込む訓練です。見本と同じ通りに挿す事でも**認知面の維持**・向上にもつながります。満天では二人一組になり、協力し合いながら楽しく行ってまいります。今では定着し、「あれ、出して」とせがむご利用者様もおられるほどです。

2017年5月号

発行人 長谷川和邦



編集者  
より  
ひとこと

生活相談員の長谷川です。5月に入り日中は暑い程になってきました。このぼりの季節、カープの季節です。**フラワーフェスティバル**も盛り上がりを見せ、最近では出店の種類が凄いです。きゅうりの屋台や**クロワッサンたい焼き**等々昔では考えられないほど種類が豊富です。大きなイベントになったなあ実感しています。