

# デイケア 令和4年 3月の活動予定

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		1	院長Dr診察	2	作業	3	Mクラブ	4	作業・創作
			健康体操		創作活動		散歩コース1		玉丸め
			卓球		陣取りゲーム		DVD(旧作)		人生ゲーム
			玉丸め						DVD(新作)
7	作業	8	院長Dr診察	9	作業	10	Mクラブ	11	作業・創作
	創作活動		棒ストレッチ		玉丸め		貼り絵		
	連想ゲーム		大ひまわり		ぺんぎん落とし		散歩コース2		ドンジャラ対局戦
			DVD(旧作)		DVD(新作)				
14	作業	15	院長Dr診察	16	作業	17	Mクラブ	18	作業・創作
	貼り絵		プチ筋トレ		創作		散歩コース3		モザイクアート
	たこ焼きピンポン		卓球		デイケアすごろく		DVD(旧作)		人生ゲーム宝探し
			アート活動						DVD(新作)
21	春分の日	22	院長Dr診察	23	作業	24	Mクラブ	25	作業・創作
			チームL・棒体操		貼り絵		散歩コース4		アート活動
			卓球		しりとりバトル		DVD(旧作)		ブロックス
			創作						DVD(新作)
28	作業	29	院長Dr診察	30	作業	31	Mクラブ		
	創作		スティック体操		アート活動		散歩コース5		
	ペタンクボウリング		新働こう課		トランプ大会		DVD(旧作)		
			モザイクアート						

## 散歩、やってみませんか？

デイケアでは週に1度、当院周辺を40分ほど**散歩**をしています。  
「歩いた後は気持ちいい」と、メンバーさんからは好評です。

そこで今回は散歩の効用をご紹介します。

### ・ストレス解消効果

散歩中に**外の景色**に意識を向けたり、**風を感じたり**、**自然の音**を聞くことで

**脳がリラックス**するとされています。その際、精神安定にもかかわる[セロトニン]の分泌が促されるため、精神安定や不眠改善効果も期待されています。

### ・血流改善・ダイエット効果

ウォーキングの消費カロリーは、**30分でおおよそ100kcal**とのこと。血流もよくなるので**冷え性**や**血圧**が安定しやすく、**美肌効果**もあるようです。まずは週に**1回**、**5分**だけといった具合に、できそうなところから始めていくのをおすすめします。



