

認知症の進行予防にはパズルが効果的！

「パズル」には認知症予防につながるさまざまな要素が含まれていると言われています。パズルをする際には、まず色の判別や記憶、空間把握といったさまざまな知的能力が必要で、次に手先を使う、細かな作業をするといった身体的な動きもあり、手指を通して脳を刺激することができます。このように、複数の事柄を並行して思考していくことは、認知症の進行を低減させる効果を期待できるでしょう。今回はその一部をご紹介します。



①説明不要でできるジグソーパズル

パズルの中にはルールを把握しなくてはならないものもありますが、ジグソーパズルなら説明不要で誰でも楽しめるでしょう。出来上がり図をイメージしながらピースを探すことで空間認識力や想像力を鍛えられますし、的確な場所に適切なピースをはめることで手先を細かく動かせます。



②クイズを絡めた脳トレパズル

クイズを絡めた脳トレパズルも認知症予防の効果を期待できます。例えばクロスワードパズルなら、単に文字をマスに埋めるのではなく、ヒントから言葉を連想しなくてはなりません。記憶力や理解力を駆使して言葉を紡ぎだし、指定された文字数で表現していきます。



③二人以上で楽しめるパズルゲーム

ジェンガや将棋崩しなどの二人以上で遊べるパズルゲームも、空間認識力に働きかけ、かつ手先も使うので、認知症予防効果を期待できます。いずれも慎重に指を動かさないとパズルを続けられないため、適度に緊張感があるのも良い点です。

認知症の進行を予防するためには、認知機能の衰えを早期に察知することが大切です。さらに毎日続けることができれば、大いに効果を期待することができますよ。その他、認知機能セルフチェッカーを使って、定期的に認知機能を測定することもおすすめの習慣です。ご自身の今の状態を把握し、ぜひとも早期対応につなげていきましょう。

春光園のレクリエーション風景



春光園デイサービスセンターでのレクリエーションの様子です。点数の記載されている枠に色彩豊かなボールを投げ入れる簡単なゲームですが、地面が凹凸になっており思うようにボールが進みません。また、ご自身のボールの色を覚えてもらい、最後に投げた箇所の点数を合計していただきます。簡単な動作の中にも、認知症の進行予防に効果のあるレクリエーションを考え、日々の取り組みを行っています。



11月の予定 11月8日(月)は移動散髪の日です

1.提供するサービスの利用料・利用者負担額について

要介護 料金表				要支援 料金表			
算定項目	サービス内容略称	単位数	一割負担	算定項目	サービス内容略称	単位数	一割負担
3時間以上 4時間未満	認知症通所介護 I ii 11	490	¥517/日	3時間以上 4時間未満	予防認知通所介護 I ii 11	428	¥452
	認知症通所介護 I ii 12	540	¥570/日		予防認知通所介護 I ii 12	475	¥501
	認知症通所介護 I ii 13	588	¥620/日	4時間以上 5時間未満	予防認知通所介護 I ii 21	448	¥473
	認知症通所介護 I ii 14	638	¥673/日		予防認知通所介護 I ii 22	497	¥524
	認知症通所介護 I ii 15	687	¥725/日	5時間以上 6時間未満	予防認知通所介護 I ii 31	666	¥703
4時間以上 5時間未満	認知症通所介護 I ii 21	514	¥542/日		予防認知通所介護 I ii 32	742	¥783
	認知症通所介護 I ii 22	565	¥596/日	6時間以上 7時間未満	予防認知通所介護 I ii 41	683	¥721
	認知症通所介護 I ii 23	617	¥651/日		予防認知通所介護 I ii 42	761	¥803
	認知症通所介護 I ii 24	668	¥705/日	7時間以上 8時間未満	予防認知通所介護 I ii 51	771	¥813
	認知症通所介護 I ii 25	719	¥759/日		予防認知通所介護 I ii 52	862	¥909
5時間以上 6時間未満	認知症通所介護 I ii 31	769	¥811/日	その他の加算			
	認知症通所介護 I ii 32	852	¥899/日				
	認知症通所介護 I ii 33	934	¥985/日	サービス内容略称	単位数	一割負担	
	認知症通所介護 I ii 34	1,014	¥1,070/日	認知通所介護口腔機能向上加算 (I)	150	¥158/回	
	認知症通所介護 I ii 35	1,097	¥1,157/日	(3ヶ月以内の期間に限り1月に2回を限度)			
6時間以上 7時間未満	認知症通所介護 I ii 41	788	¥831/日	認知通所介護入浴介助加算 (I)	40	¥42/日	
	認知症通所介護 I ii 42	874	¥922/日	(入浴介助を実施した場合)			
	認知症通所介護 I ii 43	958	¥1,011/日	認知通所若年性認知症利用者受入加算	60	¥63/日	
	認知症通所介護 I ii 44	1,040	¥1,097/日	(サービス提供日数分)			
	認知症通所介護 I ii 45	1,125	¥1,187/日	サービス提供体制加算 II	18	¥19/日	
7時間以上 8時間未満	認知症通所介護 I ii 51	892	¥941/日	(サービス提供日数分)			
	認知症通所介護 I ii 52	987	¥1,041/日	介護職員処遇改善加算 (I)	総単位数の10.4%		
	認知症通所介護 I ii 53	1,084	¥1,144/日	(基本サービス費に各種加算減算を加えた総単位数)			
	認知症通所介護 I ii 54	1,181	¥1,246/日	特定介護職員処遇改善加算 (II)	総単位数の2.4%		
	認知症通所介護 I ii 55	1,276	¥1,346/日	(基本サービス費に各種加算減算を加えた総単位数)			
自費扱いとなるもの				栄養アセスメント加算	50	¥53/月	
				(管理栄養士による栄養状態の管理)			
				科学的介護推進体制加算 (I)	40	¥42/月	
				(詳細なデータを厚生労働省に提出)			

自費扱いとなるもの	
昼食代	¥600
喫茶 (一杯につき)	¥50
複写物の交付 (1枚につき)	¥10
レクリエーション活動に要する費用	参加内容による
紙オムツ	¥150
紙パンツ	¥150
尿とりパット	¥50
連絡張ケース	¥100
ハブラシセット	¥100
ひげそり	¥100

送迎範囲について

盾津中学校校区・荒本周辺
 鴻池/新庄/三島/本庄/中野/横枕
 箕輪/長田/若江岩田/吉田方面

※その他の地域は応相談※



現在の空き状況 (令和3年10月現在)						
月	火	水	木	金	土	日
○	△	○	△	○	◎	定休日

※日々変動があります。お気軽にお問い合わせください。

春光園ではショートステイサービスもごさいます
 ご希望の際は併せてお問い合わせください

ホームページでブログを随時更新しています。ぜひご覧ください
<http://www.shunkouen.jp>


