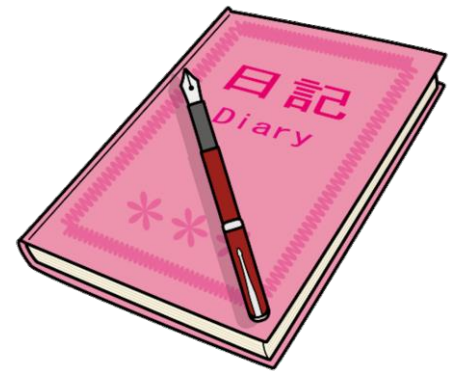


日記を書いてボケ防止

日記を書くこととボケ防止に良いということはいろいろなところで言われていますよね？日記を書くことにより、脳への適度な負荷が一種のトレーニングのような意味を持つからのようです。

ですが、日記を書くのは面倒くさいと思っていないですか？大丈夫です。日記を書くのは一行でもいいそうで、一日一行でも書けば効果はあるそうです。



日記を書き続けることで得られる効果

日記を書き、その日の一日を振り返って思い出したり、過去や他の物と比べ、変化や違いを探することで「思い出す力」や「観察力」が高くなります。

また、日記を書き続けて、毎日その日を振り返る習慣ができると、日々の生活にメリハリがつくようになるそうです。そして、その日を振り返ることで、今後の予定を立ててみようとする行動にもつながるそうです。

日記は、少し時間が経ってから過去の日記を読み直すことで、自分自身や物事の環境の変化などがわかっていき、これからの向上心にもつながっていきます。

また、書き続けるだけで、自信がついてきて、達成感も生まれてくるでしょう。



裏面は、「日記には何を書けばいいのか？」

日記には何を書けばいいの？

日記を書くといっても、書き慣れていない人は、なかなか書きにくく、何を書けばいいのかわからない人も多いと思います。ですが、日記の内容は、たいてい決まっています、そんなに難しくはありません。



1 ささやかな気づいたことや変化を書く

例、今日、近くの公園で花が咲いていた、とても綺麗でした。

2 面白かったことや楽しかったこと、感謝の気持ちを書く

例、これは面白い!! 散歩中、変わった模様の猫を見かけた。

3 成長や達成したことを書く

例、祝!! 日記を書き続けて今回で15日目!! まだ続けられそう!!

6 観察日記や経過日記を書く

例、家庭菜園のプチトマトの実が大きくなってきました。

7 今後、起こりそうなことや行動を書く

例、来週の日曜日に温泉旅行に行くことになりました。楽しみです!!

この他にも書く内容はいろいろとあり、書き出すとスラスラ書けることもあります。これからは気候も良くなり、外出が楽しくなる季節ですので、外出した時の日記を書いてみるのもいいかもしれませんね。

買い物かごが載せれる

テイコブリトルワゴン

大好評!!



業界初!!

大容量ワゴンタイプ歩行者!!
カゴのせ機能付きで便利!!

組み立て寸法 : 幅 495×奥行 600×高さ 670~910mm
折りたたみ寸法 : 幅 495×奥行 600×高さ 670~910mm
ボックス寸法 : 幅 : 495×奥行 600×高さ 670~910mm
重 量 : 約 7kg

通常の
1ヶ月レンタル代 **3500 円**

介護保険での
1ヶ月レンタル代

350 円

歩行器5日お試しできます。



ヘルシーワンライト

コンパル

テイコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498