

* 筑後カレッジ通信

令和1年
12月15日

ダブルタスク。デュアルタスク。という言葉聞いたことがありますか？二重課題やながら作業ともいわれます。一度に2つ以上のことを同時に行う作業のことです。

課題や作業の具体例として、歩きながら会話する。歩きながらスマホを使う。水の入ったコップを持って歩く。このような動作や作業ができなくなることは、柔軟性や筋力、バランス能力、注意力等が低下していると考えられ、転倒リスクが高くなっていること、また認知面の機能低下等が考えられています。

リハビリでは、歩行訓練時、意図的に会話をしたり、指示を出したりしながら訓練します。また、歌いながら洗濯物をたたむ、テレビをみながら料理する。電話をしながらメモする。～しながらって、複雑な動作ですが重要なリハビリ訓練のひとつです。

しかし、日常ではタスクを間違えると、事故につながったり違反を起こすことになります。先日、衝撃的な場面に。「ながら運転」です。スマホのながら運転ではなく、カップラーメンを持って（食べながら？）運転している女性を見かけました。スマホ片手のながら運転より危険度は高いと思います。注意していきたいと思います

年末年始はバタバタしがですが、運転中に電話がかかってきても慌てずに折り返しの連絡で対応したいと思います。



★練習課題

世界のナベアツ。さんです。1. 2.

3. 4. . . . と数をかぞえながら3の倍数のときに表情を変えるネタで人気がある方です。さあ皆さんもやってみましょう。難しい方は、注意力が低下しはじめているかも。

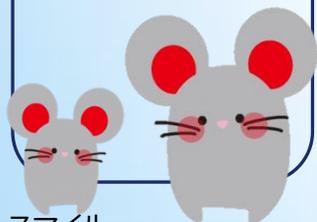


デイ利用者と職員の共同作品



年末年始の営業と挨拶。

筑後カレッジとスマイルケアプランサービスの営業は31日まで。年始は4日より営業いたします。今年一年、誠にありがとうございました。それでは、よいお年をお過ごしください。



スマイル

ケアプランサービス
デイサービス筑後カレッジ
電話0944-33-1211

吉野彰先生。 ノーベル化学賞受賞者（2019年12月10日）。リチウムイオン電池の開発者。この電池は、パソコン、スマホ、電気自動車などに使われているそうです。

最近も毎日ニュースが配信され、様々なエピソードが語られています。そのひとつ。吉野先生は小学校の担任の先生から「ロウソクの科学」の本を薦められ化学に興味を持ったことが今回の受賞につながった。と語ったそうです。本を薦めた担任の先生は、83歳の女性でした。「本を薦めたことは覚えていない。本人の資質と能力と努力が賞の結果につながった。ご立派でした。」と話されたそうです。私だったら恩着せがましい態度になりそうです。こんな先生かっこいいと思いました、同時に、本の大切さをさらに実感しました。私もたまに本を読みますが、これだ！って興味を持つものは少ないですね。おすすめの本、ありましたら教えてください。ロウソクの科学読んでみようかな。