

5月



# ふれあいルーム便り



通所介護・地域密着型認知症対応型通所介護  
医療法人社団芙蓉会 デイサービス ふれあいルーム 2022年5月15日 No.320



## 歩行と認知予防

心地良い天気の日が増え敷地内での外気浴や散歩しながらの花摘みなど、ふれあいルームの活動範囲も広がってきました。

歩く事は認知予防になると言われており、血圧があまり上がらない程度に無理せずゆっくり歩く方が脳の血流を増加させるそうです。姿勢も背筋を伸ばすよう心がけるとより効果が上ります。

車椅子の方も外気浴はとても良い効果があり、セロトニン『幸せホルモン』が分泌される事により「気分がよい状態」が作りだされ、集中力が向上し、ストレスが軽減されると言われています。骨粗しょう症対策に日光からもビタミンDを吸収できるようです。

ふれあいルームでも、外へ出る機会を増やしていきたいです。



付き添いが必要な方は、付き添い者が利き手側の反対の位置に立ち脇に手を入れ反対の手を取ります

## 夏の花 トケイソウ植えました



利用者のリクエストに応えパッションフルーツの苗を植えました。

和名：トケイソウと呼ばれ、由来は大きな3つの雄しべが時計の針に見えることからきています。非常にユニークな形の花が咲き、ツルが伸びていくので緑のカーテンとして楽しむこともできます。植物に詳しい方々がたくさんいらっしゃるので、花壇ではお話にも花が咲きます。これからの成長が楽しみです。



トケイソウの花と苗  
元気に育つと良いですね





# ハンドベル



ハンドベルは音の鳴らし方がシンプルで誰でも簡単に始められる楽器です。1人が1つの音を担当し全員でタイミングよく音を鳴らします。手首のスナップを利かせて音の長短を調節したりと、テクニックが必要な奥深さもあるので、皆さんやりがいを持って演奏されています。演奏中は“治療する、リハビリする”とは考えず、楽しんでいただくことを最優先にして取り組んでいます。これからも定期的に取り入れていく予定です。



練習を繰り返すたびにタイミングが合うようになりました



# 端午の節句

節句のイベントとして菖蒲湯に入り、ビンゴゲームを行いました。菖蒲湯は菖蒲独特のさわやかな香りが立ち、このさわやかな香りで邪気を払うと信じられていました。そのため端午の節句には厄払いと、その後の健康を願って無病息災の祈りを込め、邪気を払う香りの菖蒲湯に浸かるのです。



## 新入職員自己紹介

いとう なおき  
伊藤 直記

4月1日に入職しました。  
町田の事はまだ良くわからないのですが、皆様と一緒に新天地でがんばりますので、よろしくお願いします。



医療法人社団芙蓉会

ふれあいルーム

ふよう病院 〒194-0005東京都町田市南町田3-43-1



042-788-3302



042-788-3303

FAX番号が変わりました

ご利用日の案内

月曜～土曜日、祝祭日

9:30～16:00

日曜日はお休みです