



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9月15日 No.324



芸術の秋

秋の訪れを感じる時期、ふれあいルームでは季節を感じられるレクリエーションを提供しています。

レクリエーションの一つとして「塗り絵」があります。

塗り絵には「手指機能の向上」「ストレスの緩和」

「脳の活性化」などのメリットがあると言われており、リハビリ分野にも多く取り入れられています。単なる機能回復訓練と比べると、楽しみながら実施でき、やる気を出して取り組んでもらいやすい点が魅力です。陰影や彩色などを考えて塗ってもらうことで、「べた塗り」よりも、脳の活性化がより期待できます。

季節を感じることは情緒を育むことにつながります。美味しいものを食べて「美味しい」と感じ、美しい景色をみて「美しい」と感じる。道端に咲いている花をみて「綺麗ななあ」と感じ、青空をみて「気持ちいい」と感じる。小さなことにも喜びを感じ、幸せを感じられる人生って素敵ですね。



濃淡や陰影を上手に表現されています



季節行事の制作では、昔話や季節に関する話で盛り上がります

秋の音楽

高齢者が楽器を演奏するときは、身体、特に手を使うことが、リハビリテーションを楽しみながら行うことにつながります。土曜日に練習しているハンドベルなどは、1つの曲の演奏をやり遂げることで達成感を味わうことができます。集団で演奏を行うことで一体感も生まれそこから活発なコミュニケーションにつながっていくこともメリットです。

ハーモニカは「ドレミファソラシド」が吹ければ大丈夫です。これができれば簡単な童謡は簡単に吹けるようになります。一音ずつ出していく練習をしていくと、一曲できるようになります。

ハーモニカは、基本的に腹式呼吸から始めます。30分もすれば、心のもやもやなどは吹き飛ばでしょう。心身の健康のため音楽療法にも推奨されています。ストレス解消にもハーモニカは最適です。





コミュニケーション

複数人で行うレクリエーションはコミュニケーション能力の維持や向上といった効果も期待できます。高齢者は身体的な老化によって体が動かしづらくなってしまい、これによって外出の機会や意欲が減ってしまうことも少なくありません。社会とのつながりが薄れることでコミュニケーション能力が低下し、これが認知機能を低下させてしまうことも多いです。

人とのコミュニケーションは大きな刺激となり、脳機能の活性化だけではなく交流が楽しみとなり、生きがいが生まれたり日々の生活にハリが出たりすることもあります。

また、コミュニケーション能力の向上によって詐欺にかかるリスクを回避できたり、家族との関係を円満に築きやすいなどのメリットもあります。コミュニケーション能力は心身ともに健康的な生活を送るために重要なものであり、その能力低下の防止は生活する上で重要といえるでしょう。



懐かしい「かるた」は盛り上がります



風船バレーは集中力も高まります



転倒予防

高齢者は転倒による事故で、約1割の人が骨折するとも言われています。下半身のケガや骨折は「寝たきり・

運動不足」の引き金となり、急激な筋力・体力の低下を招くため注意と対策が重要です。転倒を防止するには、日頃から体を衰えさせないための「トレーニング」が重要になり、転倒予防には「下肢」の筋力トレーニングが効果的です。

ふれあいルームでは、おやつの前の時間に座ったままできる棒体操などいろいろな体操を取り入れています。転倒を予防するために、カラダの衰えを抑え筋力維持が出来るよう、みんなでがんばっています。



自宅で体操

用意する物：フェイスタオルの片方を結ぶ

- 1 椅子に座り、両ひざの間にタオルの結び目をはさむ。タオルを持たない手は、ひじかけをつかむ。
- 2 手でタオルを引き上げる。ひざから抜けないように両ひざをしっかりと閉じる。
- 3 5秒間力を入れたまま、姿勢を保つ。反対の手でも行う。

