



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 2023年2月15日 No.329



感染対策を行いながら、豆まきを開催しました。節分は豆まきをして無病息災を願いますが、豆ではなく豆に見立てた新聞ボールを鬼に向けて投げました。軽いものを投げるだけでは運動をしている意識がありません



ないかもしれませんが、実は全身を使った運動ができています。体に負担とならず、自然に楽しみながら大きく体を動かせるというメリットがあります。昔なからの風習であれば参加しやすく、思い出話は回想法にもなり、節分のような季節の行事が欠かせません。最後はスタッフが南中ソーラン節を披露して、手拍子や振付の真似をして、とても盛り上がりました。



みんなが知っている曲は盛り上がります

座ってできる上肢体操



上肢とは『肩から指にかけての体の部位』で、食事や排せつなど生活上欠かせない体の部位です。下半身の筋力が衰え自力で歩けなくなった時、上肢の力はとても大切になってきます。

ふれあいルームでは、座ったままできる上肢体操を行っています。複数名で活動することで「他者とのつながり」や「楽しみ」を育むきっかけにもなります。「一人でのトレーニングは続かないけど仲間と楽しむ体操は参加したい」「あの人が来るなら参加する」といった参加意欲も引き出します。時には、みんなが知っている懐かしい歌を歌いながら体操も行います。歌を歌いながら指示に従っての体操は意外と難しいです。でも体操が終わると「難しいね～」と笑っている姿がみられます。完璧にできなくても、楽しい気持ちでチャレンジすると充実につながり、「次こそは」との気持ちになります。



健康マージャン



最近はじめた方も参加しています

麻雀は認知症予防に効果的だとされています。指先を動かすゲームですが、指先には脳に繋がる神経が集まっており、細かく動かすことで自然に脳が活性化されます。深い思考力や計算力を要するゲームなので日常生活とは異なる思考を繰り返すことを通し、衰えがちな前頭葉が次第に活性化していき、認知症予防の効果に繋がります。4人で卓を囲んで楽しむゲーム。昔

を思い出し、お互い教え合いながらゲームを楽しむので、自然と会話がもりあがっています。ゲームを通して、喜んだり、くやしがりたりと喜怒哀楽が生まれるので、気持ちにメリハリがつきます。もっと知りたい、もっと得意になりたいといった前向きな姿勢は、気持ちも若返らせてくれることでしょう。



内容も大人向きです「愛染かつら」

紙芝居



利用者の方々に紙芝居が大人気なんです。紙芝居の物語を見て子どもだったときや青春時代だったときのことを思い出し、感動や喜びを思い出す、「回想法」という認知症ケアの一つです。また、紙芝居を聞くことで、集中力や脳の活性化が期待できます。スタッフが役になりきり演じてくれるので、思わず大きな声で笑ってしまいます。

公文の音読



レベルに合わせて内容も変更します

脳の働きは、使わないと次第に衰えてくることがわかっています。しかし、筋肉を動かして体を鍛えることができるように、脳も適度な刺激を与えることで、働きを良くすることができます。お勧めなのが「音読」です。音読は、「活字を読む」だけでなく、「声に出す」、その声を「耳から聞く」など、黙読に比べて複雑な処理を脳が行います。唇や舌をよく動かすので、継続すると口の機能が改善し、誤嚥性肺炎の予防、食事や会話を楽しむ余裕が生まれることが期待できます。

公文では「読み・書き・計算」を通じて脳を活性化し認知症予防・改善を図るプログラムを提供しています。

(月2,000円) ご希望の方はスタッフにお声がけください。