

2月 ふれあいルーム便り

通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業

医療法人社団芙蓉会 デイサービスふれあいルーム 2024年2月15日 No.341



節分

感染対策を行いながら、豆まきを開催しました。

昔の考えでは、季節の変わり目（立春頃）には邪気（鬼）が生じるとされていて、それを祓うために節分は豆まきをして無病息災を願いますが、ふれあいルームでは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。軽い物でも投げる動作は全身運動になります。にぎやかなイベントでは自然に大きな声の笑いが溢れます。笑いは、身体的には筋肉の緊張状態を軽減し、心理的には余計なことを考えさせない、つまり心を無にすることを促します。笑うことで、内から新しいエネルギーを汲み出し、安定した精神状態を獲得することができるそうです。

指先を動かす効果

手の指を動かすことが、認知症予防につながるということは、以前からテレビや本でも取り上げられているので、ご存知の方も多くいると思います。手は「第二の脳」といわれ、脳と深いつながりがあります。指先を動かすと、脳の血流量が上がり、認知症予防や物忘れなどに効果があるとされています。

ふれあいルームでは、指先を動かす作品作りの時間を積極的に取り入れています。物作りのレクリエーションは指先を動かすだけではなく、達成感を得ることもできます。たとえ簡単なものだったとしても、創造の喜びを感じることができます。また完成品は病棟に飾ったり、家族へのプレゼントとして渡したりできるため、作った後まで楽しめる点も魅力的です。



季節に合わせた作品作り



第3木曜日 月1回
フラワーアレンジメント



水曜日 月2回
折り紙教室

口腔ケアの必要性

口腔ケアの主な目的は、高齢者がいつまでも自分の口から食事を摂れることで生活の質を高め、日常生活の満足感を得たり、口から栄養を摂取して体の健康を維持することにあります。

ふれあいルームでは食事前には口腔体操を行い、舌や頬の筋肉を鍛えることで飲み込む力を維持していきけるように取り組んでいます。また、食後はしっかり歯磨きを行い、口の中を清潔に保ちます。

日頃から歯磨きやうがいをして嚥下反射を促すことで、誤嚥を予防することができます。口の中の出血や粘膜に傷がつくと歯周病菌が血中に入り込み、動脈硬化の原因になるとされています。症状が悪化すると心筋梗塞や狭心症など心臓病を引き起こすリスクが高まります。口腔ケアはむし歯や歯周病の予防だけでなく、唾液の分泌、口臭などの予防、如いては誤嚥性肺炎の予防をする効果が期待できる高齢者の健康を守るために大切なケアの1つです。

平行棒での機能訓練

機能訓練用に平行棒を導入しました。平行棒のできる運動はたくさんあります。今後も様々なトレーニングを考えていきたいと思っております。何事も毎日の積み重ねなので、1つひとつ一緒に積み重ねていきたいと思います。個人機能訓練をお考えの方はスタッフにお声掛け下さい。



退任のご挨拶

ふれあいルーム前介護主任
阿部春代

介護保険が始まったのが2000年からで、今年で24年目になります。ふれあいルームも今年で24年目になります。今まで通所介護と認知症介護と二つの部屋に分かれていましたが、昨年の11月より通所介護の部屋が1つとなりデイルームも広々しています。またサービス内容も新しい事を取り入れる試みをしています。利用者様が何を望んでいるのか、何を目的に通っているのかをリサーチし続け、満足度を上げて行きたいと考えております。

昨年より主任が交代となり、また30代のスタッフが増えましたので、若い目線や知識でふれあいルームを牽引しただきたいと思います。微力ながらサポートを行い盛り立てて行きたいと考えております。長きにわたり主任をさせて頂きありがとうございました。

泳げたいやきくん

ふれあいルームオリジナル劇場第3弾を披露しました。昭和の大ヒット曲の「泳げたいやきくん」と誰もが知っている昔話「浦島太郎」のミックスストーリーです。最後はみんなで大合唱となりアンコールもいただき、とても盛り上がりしました。

