3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3月15日　№342

ひなまつり

感染対策を行いながら、ひなまつりのお祝いをいたしました。

今回は桜餅を自分たちで手作りし、美味しくいただきました。桜餅の生地を焼き、あんこ玉を包んで、桜の葉を自分で巻いて作りました。生地を楕円に広げて焼く事がなかなか難しく、穴が空いたり、厚くなったり。そんなハプニングも手作りの桜餅はとても美味しく、もっと食べたいとの声がありました。「この次はどら焼きやカステラにも挑戦したいね」とご意見多数いただき、スタッフも次のお料理イベントの準備に熱が入ります。

甘酒も用意しました

お料理イベントの他にゲームも行いました。二人一組でペアになり、布に乗った沢山のボールを的にめがけて投げ入れるゲームです。これは二人のタイミングや力の入れ具合が合わないと上手くいかず、遠くへ行きすぎたり曲がったり、まさかの後ろにボールが飛んで行ったり。

お料理もゲームも、とてもコミュニケーションを必要とします。家族以外とのやり取りが少なくなると、コミュニケーション能力が下がりやすくなると言われています。他者とのコミュニケーションは生きがいや生活のメリハリのポイントとなり、健康な生活に欠かせない要素です。レクリエーションをきっかけに、話す機会が増え、次回利用する楽しみに繋がると嬉しいです。

フラワーアレンジメント

毎週第3週の木曜日に開催しているフラワーアレンジメント。振替で参加された方などからも好評で、固定曜日以外にも開催したいと準備を進めています。高齢者どうし個性豊かなアレンジメント作品を並べて、花への思いを語る、ほめあうなどすることで他者と交流が生まれます。花と語りあう、人と語りあう中で意識を活性化して、高齢者の認知症予防や進行抑制に効果があります。今まであまり興味が無かった方も、ぜひ一度挑戦して頂きたいと思います。

毎回、季節の花を用意しています

身だしなみを整える

お風呂上りに身だしなみを整えるドレッサールームを改装しました。

どんな年齢であっても、外見を整えると気持ちがしゃきっとしたり、頑張ろうという気持ちになったりします。逆に、無精ひげが伸び放題、髪の毛はボサボサという状態では、どうしても気持ちが沈んだり投げやりになったりしてしまいがちです。身体整容はリフレッシュ効果が得られるほか、生活のモチベーションを上げることにもつながります。自ら身体整容を行うことは自立にもつながり、外見を整えて自信や社交性を取り戻すなど、さまざまな効果があります。

加齢による身体的な不具合や精神的なストレスなどで、なかなか身だしなみまで手が回らなくなるかもしれませんが、身体整容のケアを受けることで「他者に見られている」という意識が芽生え、良い意味での緊張感を保つことができます。「キレイになりましたね」「さっぱりしましたね」などと声かけすると、とても笑顔になります。

介護リハビリセラピー

高齢者は筋力が低下したり、筋肉、靭帯、関節の柔軟性が減少することにより、自己で回復する機能（自然治癒力）が十分に働かなくなり、体の不調につながることが少なくありません。しかし、一般的なマッサージは、介護が必要な方や高齢者のように筋肉量が少ない場合には、力が強すぎたり思うようにもみほぐすことができません。
介護リハビリセラピーとは、『心地よさ』と『症状の改善』をコンセプトとし、強い力で行うもみほぐしとは異なり、優しくさするように行います。また、高齢者にとって楽ではないうつ伏せのような無理な姿勢はせず、椅子に座ったまま施術することができるので、介護度が高い方にも施術することができます。利用者からは、またやって欲しいとのリクエストもあり、マッサージができるスタッフも増えました。

よい香りに包まれながら、ゆっくりお話しする時間は、心地の良い時間となります。人に触れられるという事は、心の安心にもつながりリフレッシュ効果は抜群です。今回は足浴も行いました。興味のある方は、スタッフまで声掛け下さい。

足浴は体全体が温まります

ふよう病院
いつまでも他者の役に立てる喜びを
医療法人社団芙蓉会
デイサービスふれあいルーム
〒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
9：30～16：40
日曜日はお休みです