



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4月15日 No.319



お花見 にでかけよう!

感染予防対策をしながら敷地内の中庭へお花見に行きました。季節を肌で感じられる外出レクは重要なイベントです。春の暖かい風に触れると気分が良くなることから、高齢者の心理面へプラスの影響を与えるとも言われています。それに加えて、お花見はバリアフリーではない屋外での活動となるので、リハビリとしての効果も大いに期待できます。コロナで外出が難しくても、季節を感じたいと思うのは普通のことです。いつもと少し違う体験をするだけで、高齢者の生活により刺激を与えることが十分に可能です。



足温浴

足温浴（あしおんよく）は、足湯・足浴とは大きく異なり、水を使わず、湯の花セラミック（人工北投石、湯の花陶板）を使用します。湯の花セラミックは『岩盤浴の名家』と言われる多くの湯治客が岩盤浴を行う秋田玉川温泉で採取される『北投石』という鉱石の恩恵を再現したものです。心地良い・やわらか〜く・じっくり温まり・出た後も冷めません。憩いの場となり、もう少し入っていたいとのお声もいただきます。



同時に3名までご利用でき、話に花が咲きます。



フラワーアレンジメント
毎月第3木曜日
定期開催しています

毎月季節のお花を用意しています。
ご希望の方はスタッフ
にお声掛け下さい。

バスタオル渡しゲーム

二人でバスタオルを持って息を合わせてボールを送ります。



うちわで風船リレー

うちわを利用して風船を渡すリレーです。左手でうちわを持つと難易度がグッとあがります。



室内運動

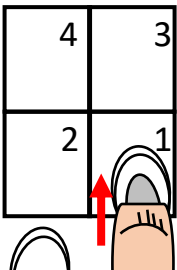
座ってできる コグニサイズ

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）をかけた言葉で、文字どおり、頭を使う認知課題と、体を使う運動課題（有酸素運動）を両方同時に行う、認知機能向上のためのトレーニングです。

A3位の紙に十字に線を描いたシートを用意します。両足がしっかり床に着くように背筋を伸ばして座ります。シートは足元に置き、足を伸ばした時に踏める位置に合わせます。転倒しないよう、ひじかけをつかんで足を動かします。

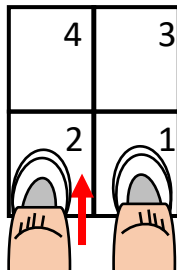


〈1〉



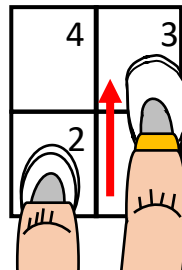
1のマスをも右足で踏む

〈2〉



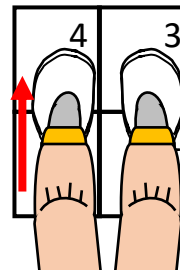
続けて2のマスをも左足で踏む

〈3〉



続けて3のマスをも右足で踏む

〈4〉



続けて4のマスをも左足で踏む

〈1〉からくり返す



ふよう病院

医療法人社団芙蓉会

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

9:30～16:00

日曜日はお休みです