

10月

# 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10月15日 No.325



## 「目標」と「やりがい」

すっかり秋らしい空模様になりました。ふれあいルームの壁面もみなさんの作品で秋一色です。制作した作品はお部屋に飾ったり、時には病棟で飾っていただいています。最近では雑誌のコンテスト等にも意欲的に参加しています。

作品制作を淡々とこなすのではなく、「目標」や「やりがい」を持って活動することで興味が沸き自発的になり、仲間と目標に向けて完成させることで達成感や一体感を実感する事ができています。作品制作以外にも、お花の水やり、掃き掃除、洗濯なども一緒にお手伝いしていただいています。大きな成果ではなくても、周りから感謝されたり褒められたりすることが喜びになります。そんな小さな喜びも、生きがいを感じられる瞬間かもしれません。

幸せや喜び、生きがいを感じ、社会活動へ貢献することで、日々をイキイキと過ごしていただきたいと考えています。



気持ちが上がると、どんどん上手になります



## レクリエーション



運動やレクリエーションは、手を動かしたり歩いたりすることによって体を使うので、身体機能の向上やリフレッシュ効果が図れます。

また受け身になりやすいリハビリと違って、自ら目的意識を持って意欲的に取り組むことができます。ふれあいルームでは、一人ひとり性格やレベルに合わせたレクリエーションをご用意しています。仲間と一緒に活動することでコミュニケーション量が多くなり、仲間と同じ時間を過ごすことが楽しみになれば、次回利用が楽しみになり引きこもりの回避にもつながります。

レクリエーションにお誘いした時は「わからないよ」「私はいいわ」と消極的な方も、いざゲームが始まり、仲間から「あなたの番よ」「うまいじゃない」など声を掛けられると気持ちが乗ってきます。みなさんの笑顔を見ていると、勝っても負けても、「みんなで楽しく」が活力となり特効薬であると感じます。

# 口腔ケアとパタカラ体操



口腔ケアとは、口の中の状態を綺麗に保つことで、全身の健康状態の維持と向上を目指すケアのことです。口腔ケアをすることは、歯周病や虫歯など口にかかわるトラブルを予防するだけでなく、話す、食べるなどの口の働きや舌の機能の維持・向上にもつながります。細菌を含む唾液や食べ物が誤嚥され、肺などに細菌が侵入することで発症する誤嚥性肺炎を防ぎ、口腔内の細菌が原因となる脳梗塞や心筋梗塞などの病気の予防にもつながっていきます。

ふれあいルームの昼食前に行っているパタカラ体操では、みなさんが知っている曲に合わせて歌います。その他にもパタカラにちなんだクイズや発声も行っています。嚙むときや飲み込むときに使う筋肉が鍛えられ、食事中にむせることが少なくなったり、飲み込みやすくなったりします。パタカラ体操のポイントを覚えて自宅でも実施し、効果アップを目指しましょう。

## <どんぐりころころ>

どんぐりころころ      どんぶりこ  
**パ**パ**パ**パ**タ**タ**タ**      **カ**カ**カ**カラ

おいけに      はまって      さあたいへん  
**パ**パ**タ**      **カ**カラ      **カ**カラララー

どじょうが      でてきて      こんには  
**パ**パ**タ**      **カ**カラ      **カ**カララ

ぼっちゃん      いっしょに      あそびましょう  
**パ**タ**カ**      **パ**タ**カ**      **パ**タ**カ**ラカー



・唇をしっかり閉じてから発音



・舌を上あごにしっかりとくっつけて発音



・のどの奥に力を入れて発音



・舌尖を上の前歯の裏につけて発音

# ニットセラピー



編み物の季節になりました。編み物は欧米ではニットセラピーと言われ、脳に良い効果があることが認められています。認知症予防の効果もある



と言われており、特に高齢者にとって編み物がもたらすメリットは多いようです。

編み物は、編み物の目や段を数えながら手先をリズムよく動かすことを継続します。これが脳の血流を促進させ脳の萎縮の防止に繋がります。さらに前頭前夜にも刺激を与えるため、記憶力や集中力、創造力、コミュニケーション能力が向上、物忘れなどの認知機能の維持にも役立つとされています。目の前のことに集中するので、瞑想と同じようにリラックス効果やストレス解消効果があるそうです。無理なく好きなペースで始めることができるので、1日10分ずつでも始めてみてはいかがでしょうか。



デイでの活動が患者様の笑顔に繋がる

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  
 9:30～16:00  
 日曜日はお休みです