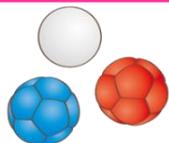


ふれあいルーム便り

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3月15日 No.330



ポッチャ

“ポッチャ”という競技を知っていますか？

ポッチャは高齢になっても障がいがあっても、大人でも子どもでも、みんなが一緒に参加し活動できる「ユニバーサルスポーツ」のひとつで、近頃はパラリンピックなどで大変注目されているスポーツです。

赤・青・白のボールを用いて行うスポーツで、白のジャックボール（目標球）と赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げ、投球した自球との距離の近さを競います。

ポッチャはボールを投げたり、転がしたり、蹴ったりするので上肢、下肢の運動になります。また、プレイ方法やルールは簡単ですが戦術・戦略性が高いゲームのため、どこにボールを投げるのかと戦略を考えながら進めることで頭の運動にもなります。ジャックボールへ自分のボールをぴったりと寄せたり、敵のボールをうまくはじけたりと、局面が次々と変わります。そのため、みんなで熱くなり「ここを狙っていきましょう」「あ～、狙いがそれちゃった」など一緒にプレイをする人と交流も楽しむことができます。



チーム戦は真剣勝負です



ひなまつり



今年のひな祭りイベントは、甘酒と雛あられでお祝いしました。お雛様を飾るのも、雛あられを入れている花柄の容器も、利用者とスタッフで準備してきました。

ひな祭りに飲む甘酒は、もともとは中国のお酒・桃香酒であり、名前の通り桃の香りがするお酒です。古代中国では、桃は邪気を払うことが出来ると言われ、合わせて百歳（ももとせ）まで生きるという「長寿」の意味もある縁起物だったそうです。おやつのは後は、顔出しフォトフレームで記念撮影。楽しい時間をすごしました。



手指運動で脳の活性化



豆の形や鼻の大きさに難易度が変わります

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、テレビや本でも取り上げられているので、ご存知の方も多いと思います。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、手指運動の一つに豆つまみを、ご案内しています。

顔が描かれている豆には鼻がちょっとだけ突出しています。鼻を上手く利用して隣のスペースへ箸でつまんで移動させます。指先の器用さや繊細な力加減、そして高い集中力が求められる豆つかみゲーム。ゲームが終わると頭を使い続けた後のような疲労感を感じます。この作業は前頭葉をとっても使う作業で脳が活性化されることも証明されています。ご自宅でも大豆など代用して手指運動するのも、おすすめです。



お花紙を丸めた物で描きました

日頃の作品制作でも手指を多く利用する作業を取り入れています。お花紙を1cm程に指先で丸める作業は、指先の力も根気も必要です。そんな作業も、楽しくお話ししながらなら、あっという間に感じます。一人でじっくり集中して取り組む



作業、知らないうちに手指運動になっている作業、いろいろ取り入れていきたいと思っています。

今月は、みんなで制作した作品が雑誌にも掲載されて、今後の活動の意欲にも繋がりました。

ふれあいルームの作品が雑誌に掲載されました



完成した作品を飾るのも楽しみです



お花紙でこよりをたくさん作って、壮大な富士山と花火を表現した壁面です。おしゃべりしながら楽しく制作できました。



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
9:30～16:00
日曜日はお休みです