

4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 2023年4月15日 No.331



趣味の時間



趣味を楽しんでいる人は、表情も豊かで毎日が生き生きしているという印象をお持ちの方も多いと思います。これは気のせいではなく、趣味を持つことが認知症予防になり、趣味の種類が多くなるほど、認知症発症リスクが低くなる可能性があることが判明しました。

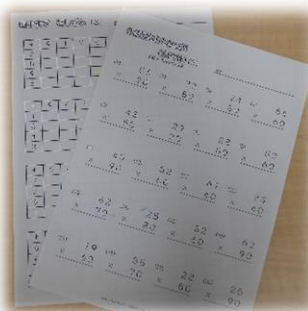


ふれあいルームでは、午前中に趣味の時間を設けています。芸術系が得意な方は塗り絵や、ちぎり絵など紹介しています。歌も好きであれば、懐かしい曲の歌詞付き塗り絵などもあり、内容も嗜好や季節など考慮しながら飽きないように工夫しています。数字に強い方へは計算ドリル、文系の方には漢字ドリルや雑学クイズ、日本地図など好みに対応できる様いろいろ用意しています。手芸が得意な方は刺し子や編み物など、利用日のたびにコツコツ作品を仕上げでいます。

趣味に没頭する時間というのは、何歳になっても楽しいひとときです。得意な事で褒められたり、質問されたりすると向上心も生まれます。共通の趣味を持つ人との交流が増え、会話によって脳の働きも活発になり、また人と話す事でストレス発散にも繋がります。興味が有る時はスタッフまでお声掛け下さい。



歌を歌いながらの塗り絵は
脳がより活性化されます



お花見



歩行訓練を兼ねて、敷地内の中庭へお花見に行きました。今年は満開の時期に雨の日が多く、天気の様子を伺いながらでしたが、「今日は桜を見に行きましょう」と声掛けすると、とても盛り上がります。日頃室内の歩行訓練を行っていますが、目的を持った歩行訓練は気持ちも前向きになります。季節を肌や目で感じられるお花見は、リハビリとしての効果も大いに期待できます。



敷地内の中庭までお散歩しました



フラワーアレンジメント



フラワーアレンジメントの日は気持ちがワクワクするとの声をいただきました。生花に触れると元気をもらえるとというのが、一番の効果かなと思います。花の香りには副交感神経活動を活性化し、脳の前頭前野をリラックスさせる効果があります。一つの作品をつくりあげるまでの作業は指先や想像力を使うので、意思決定など思考力の維持にもつながり、身体機能のリハビリ効果も期待できます。終わった後にお部屋に飾って眺めるのも、生活を彩る楽しみになるのではないのでしょうか。

フラワーアレンジメント
毎月第3木曜日
定期開催いたします



お風呂の効果



今日のお風呂はどれだろう

入浴は心身に良い効果が期待できるといわれています。入浴に伴う一連の動作や温熱・水圧による刺激に運動効果があり、健康維持につながると考えられています。髪や体を洗って刺激を与えたり、湯船に浸かって体を温めたりすると血行が良くなり、新陳代謝が促進されます。血行が悪い方や病気が原因で関節がこわばっている方は、入浴が手軽な解決法になるでしょう。入浴は雑菌の繁殖を招く汗などの老廃物を流し、体を洗って皮膚を清潔に保つことは、床ずれやかぶれを防ぐ対策になります。ふれあいルームのお風呂の入浴剤も種類が増えました。楽しみにしててください。



音楽と体と脳



ふれあいルームではお手玉のボールを使ってよくゲームをします。今月は浦島太郎ゲームを行いました。浦島太郎の歌をうたいながら、カメの甲羅に見立てた動くカゴに玉を入れます。音楽を使って二つの動作を同時に行う事はデュアルタスク活動と呼ばれ、脳の様々な部分が刺激され活性化されるので、脳トレにつながるといわれています。歌う事からスタートするので、参加者のほとんどが歌に集中し、動机的を目で追っているとボールを投げる事を忘れてしまうので、なかなか難しいゲームです。もう一つは止まった的にボールを投げるゲームです。的には数字が書かれており、投げ終わると的に入った数字を足していきます。数字をつぎ足す計算は脳が活性化し、脳トレゲームになります。



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