

5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5月15日 No.332



壁面飾り

ふれあいルームの壁面も5月に入り、藤や紫陽花、カタツムリなど、ブルー系の爽やかな雰囲気になりました。

毎月季節に合わせて、利用者とふれあい飾りを制作しています。制作の目的は、楽しみながら制作する事でもあります。ただそれだけではありません。

高齢になると聴力が衰えたり、喉の筋力が弱まって発音がしにくくなるなどの理由で、少しずつ会話が難しくなってきます。制作の為に利用者、スタッフなどが集まると、会話をするきっかけになります。制作時には「こうやると上手くいくよ」「この色がいいね」など、考えたり相談したり、教え合ったりと、コミュニケーションに繋がります。さまざまな工程の中でも、個々ができる範囲の工程を担っていただいています。役割を任せると「自分にできることがある」「期待されている」という気持ちを持つことができます。これは高齢者が失いがちな自尊心を取り戻し、意欲を高めることに役立ちます。作業によって、視覚や触覚の刺激、手指の運動、集中力のアップ、思考力のアップ、達成感を得ることを目的としています。



指先と集中力が必要な作業です



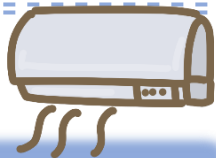
ハンドベル



新しい練習曲決めました

毎週土曜日に練習しているハンドベル。今までの練習曲も上達してきたので、次の練習曲に挑戦する事になりました。7曲の候補曲を電子ピアノに合わせて歌ってみて、夏のイメージと音階などで相談をしながら決めました。来月からは「茶摘み」「ふるさと」「バラが咲いた」の3曲を練習していく予定です。





熱中症予防

5～6月の暑い日にも熱中症に陥るリスクがあり注意が必要です。熱中症で救急搬送される人のうち、約半数は65歳以上の高齢者です。屋内だから安全だと思いがちな自宅で発症することが多いようです。



1.「気温・湿度」を測って現在の温度を知る

室温は28度以下、湿度は50～60%くらいに保ちます。ただし室温が28度でも湿度が80%以上ある場合は注意。暑いと感じたときには熱中症が発生している可能性もあります。早めの行動を心がけましょう。

2.「水分補給」はこまめに行う

夏は汗をかく機会が増えるので、のどが乾いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。冷たい飲み物が苦手な方は、温かい飲み物でも大丈夫です。水を飲み込むことが難しい場合は、市販の水分補給用のゼリーなども上手に利用してください。

3.「外出時」の熱中症対策ポイント

外出時の服装は、白のゆったりとした服がおすすめです。白は太陽の熱を吸収しにくく、ゆったりとした服は皮膚からの熱を逃しやすいためです。日傘は、日陰をつくる黒色がおすすめです。木陰で風が気持ちよい場所ではなるべく肌を出し、皮膚から熱を逃しましょう。

4.「お風呂」も注意

お風呂に入ると汗をかくので水分が失われます。入浴前後に忘れずに水分を摂りましょう。また、湯温は40度以下のぬるめに設定し、長湯をしないように注意しましょう。

5.「就寝時」も注意が必要

就寝中に熱中症になる高齢者も少なくありません。就寝前や起床後の水分摂取に加え、枕元に飲料を置いておくことで安心です。また、就寝時のエアコンの使用を「からだによくない」と考える方もいますが、それは使い方次第です。室温を28～29度に保つように連続的にエアコンを使用することで、熱中症対策に加え睡眠の質も上げることができます。

5月のお風呂 菖蒲湯



5月の1週目は菖蒲湯に入りました。

菖蒲湯は、菖蒲というサトイモ科の植物の葉を入れたお湯に入る風習のことを言います。古代中国では、刀のような葉の形や独特の匂いを放つ菖蒲の葉には、邪気を祓う力があると考えられており、門に吊るしたり、お酒に浸して飲んで厄払いをしていました。

菖蒲は薬草として使われていたことから、お湯に成分が染み出た菖蒲湯には様々な効果が期待できると言われています。菖蒲湯の効果に関わる主な成分は、精油成分のアザロンとオイゲノール。菖蒲独特の匂いの成分となっているだけでなく、血行促進や疲労回復の効果があり、冷え性の解消や肩こり、腰痛の改善の効果があると言われています。また、菖蒲の匂いにはリラックス作用があるため、お風呂にゆっくり浸かることで自律神経のバランスを整え、ストレスの緩和などにも役立ちます。



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
9:30～16:40
日曜日はお休みです