

6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6月15日 No.333



指先を使う

ふれあいルームでは、指先を使った作業やゲームを積極的に取り入れています。

年齢や病気のため、握力の低下や巧緻性（細かい動作）の低下、指の筋力低下などの要因により、箸が使えなくなることがあります。

「箸を使う」には、それぞれの指を別々に動かしながら適切に力を入れないと、箸を落したり、食べ物を落したりします。箸は、各指を複合的に協調して動かす必要があり、じつは難しい動作なのです。通常の箸を使えるようにするため、自助具で練習し、箸の持ち方や使い方を再学習することもあります。自分で箸を使い食事ができるという事は、心理状態や自信にも深くつながってくると言われています。自立した生活において箸を使う事は重要な作業となるので、どんどん指先を使っていきましょう。



みんなと楽しくゲーム感覚で指の運動

いつでもどこでもグーパー体操

1. 両手同時に、親指を内側に入れてグーにしてから、パーにする
2. 親指を外側に出してグーにしてから、パーにする
3. 右手の親指は外に出し左手の親指は内側に入れグーにしてから、パーにする
4. 左右の形を入れ替えてグーにしてから、パーにする

☆スピードを速めて行くと、さらに高い脳の活性効果が得られます



フラワーアレンジメント



毎月第3木曜日にフラワーアレンジメントを定期開催しています。

フラワー心理セラピー（フラワーセラピー）は、高齢者の方の健康維持や社会参加を促進する効果が期待されています。花の彩り（視覚）、よい香り（嗅覚）、花びらのやわらかさ（触覚）が、五感を刺激し表情が豊かになります。また、アレンジメント作品を他の高齢者に見てもらえる喜び、誰かにプレゼントする喜びなどで、気持ちが高揚し、およそ7割の高齢者の会話が増えることがわかっています。高齢者を幸せにする「生活の質の向上」にとても役立つセラピーなのです。

園芸作業

ふれあいルームでは、窓の下プランターに朝顔とサンパサソルの苗を植えて、今年もグリーンカーテンに挑戦しています。

グリーンカーテンは蒸散によって空気の温度が下がり、葉の間を通り抜けて私たちに涼感をもたらしてくれます。植物は日中、日光を浴びて光合成を行い、二酸化炭素を吸収して、代わりに酸素を排出します。つまり、緑のカーテンを通過した空気は、できたての酸素をたっぷり含んでいるのです。

認知症の非薬物療法の一つに「園芸療法」があります。園芸作業では、歩く、座る、立ち上がる、掘

る、水をまく、草をとる、収穫する、などの数多くの動作を必要とするため、身体面でも運動能力や体力の維持増進に効果が期待できます。精神面でも、満足感や達成感、気分転換やストレス発散、思考力や想像力の向上、記憶力の改善など、あらゆる効果が期待できます。本来の自然な生活のように園芸を行う中で身体面、精神面に良い影響があることが報告されています。



盛り上がるよ ボールおくりゲーム



二人一組で穴の開いた米袋を持ちます。そこにボールを置き角度を調節しながら転がして、上手に穴にボールを落として、次のペアに送ります。穴に落とすのも難しいのですが、受け取る側も、落とさないように気を付けて受け取らなくてはならないので、周りのアドバイス、ペアのコミュニケーションが大切になります。会話も弾むハラハラドキドキのゲームです。

みんなで輪になり歌を歌いながら手に持ったカップでボールを渡していきます。歌を歌いながらの動作なので、集中力が必要となります。そこに、ふれあいルールが加わり、罰ゲームとして歌が終わった時にボールを持っている人は、質問コーナーで答えなければなりません。罰ゲームに当たらない様に、賢明な駆け引きが繰り広げられます。

集団ゲームには、「ルールを覚える」「体を動かす」「推測をする」など、脳を活性化させる多くの要素が含まれます。コミュニケーションを必要とするので、相手の話を聞き、気持ちを推測など人との関わりが自然と積極的になり孤独感を減らすことも期待できます。楽しんだり同じ時間を分かち合ったりして笑うことは、高齢者の方の脳を活性化するだけでなく気持ちも前向きになります。

