

7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7月15日 No.334



運動会

- 1.大車輪(スタッフ)
- 2.お玉レース
- 3.玉入れ
- 4.大玉転がし
- 5.パン食い競争(スタッフ)



今年の運動会は、どの競技も接戦が繰り広げられ、楽しい時間を過ごしました。対抗戦では盛り上がる場面が多く、声援など声を出すので、身体機能の維持だけでなくストレス解消にもなります。楽しい運動会の経験は、利用者の方々に活気と笑顔をもたらし、交流を促すことにもつながります。



得意を活かす



ふれあいルームの趣味の時間では、各々が好きな時間を過ごしています。ふれあいルームに飾るお花を生けたり、塗り絵が得意な方は他の利用者にコツを教えたり。料理が得意な方は作業しながら料理の話をしてくれたり。「できること」を現在の自分の取り柄として目を向ける姿勢が自信にも繋

がります。自分の特技や得意なことを人に教える活動をしている高齢者は、幸福感が高いという調査結果もあります。

なにも“ずば抜けた才能”である必要はありません。若い人から見れば傑出した能力とはいえないようなことでも、「できる」ことそれ自体が立派な取り柄になるのです。誰とでも分け隔てなく話をすることができる。素直に人を頼ることができる。そうした、ごく“ささやかなこと”ができるだけで、人生の支えになります。裏を返せば、そうした“ささやかなこと”に幸せを感じられるようになる。それこそが、年をとることのよさでもあると思います。





今年もスタッフが調達した笹竹は、色とりどりに飾られ、願い事が書かれた短冊でいっぱいになりました。まじめな願い事や、その時の心情などを面白可笑しく書かれたものもあり、ワイワイ談笑しながら願いを込めて飾りました。みんなの願いが叶うと良いですね。

バラ風呂でリラックス



7月はバラ風呂をご用意しました。バラの香りにはストレスホルモンの分泌を抑える作用があります。なんとリラクゼーション効果が高いラベンダーの香りよりも、ローズの香りのほうが、リラクゼーション効果が高いと言われているのです。

女性ホルモンを整える作用もあり、美容に関係の深いエストロゲンの働きを整える作用があります。バラの香りに癒され、目も楽しませてくれるバラ風呂で、優雅なひと時をすごしました。

ふれあいルームの 牧野 富太郎



現在、朝ドラでもモデルとされている、植物学者の牧野富太郎。そんな彼も顔負けの植物博士がふれあいルームにもいるのです。ふよう病院の園芸ボランティアにも参加していただいております。スケッチブックには色とりどりの植物が描かれていました。出かけた時の思い出を、何年もスケッチブックに残しているそうです。アルバム形式の自分史は、認知症予防にも効果があるそうです。アルバムの制作過程と制作後の活用は、認知症の症状緩和に効果があり、また多くのコミュニケーションを生むことから、注目を集めています。アルバム自分史は一冊の本としても、本人にとって読むことが楽しいだけでなく、そのご家族にとっても自らの親について知ることができる貴重な財産となります。



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