

8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8月15日 No.335

夏景色を楽しむ



暑さが厳しい日が続いていますが、ふれあいルームの壁面は涼しげな景色で、目を楽しませてくれています。

季節を感じることは、今を楽しむということにもなります。私たちは放っておくと、「ああしなければよかった」と過去の後悔が頭を占領したり、明日の事やずっと先の不安など、未来のことを考えてしまいます。そうやって今を楽しめないまま、大切な今という時間を過ごしてしまいます。過去や未来のことばかり考えていると脳が疲れてストレスを感じやすいのだそうです。幸福度が高い人は今を楽しんでいる人であり、今を楽しむことのひとつが季節を感じるることなのです。

同じ壁面飾りを、病棟へプレゼントしました。病棟の中でも、夏を楽しんでいただけると嬉しいです。



たくさんの花火があがりました



かわいい金魚が泳いでいます

楽しみながら会話する

毎日いろいろなゲームをおこなっていますが、和気あいあいな雰囲気ของเกมも、とても人気があります。

ボール運びゲームは共同作業なので、周りとの意思疎通が必要となり、一致団結し仲間意識が深まるゲームです。

趣味の時間のゲームでは、棒抜きゲームが人気です。輪の中の棒を倒れない様に順番に抜いていくのですが、予測が難しく「これは大丈夫かな?」「いけるいける!」と自分の番も他の方の時もドキドキです。動作は単純なのでゲームの間の会話も楽しめます。

おしゃべりは良好な人間関係を築くのに重要です。人とのつながりは生きがいや楽しさを感じさせてくれ、脳に好影響を与えると考えます。



見ている方もドキドキ



共同作業が仲を深めます

段差に気をつけろ！体操

部屋と部屋との間に段差はありませんか。高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。具体的な場所は、居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室です。身近な場所に転倒リスクがあると意識しましょう。

ちょっとした段差が危ないので、つま先を上げる事を意識して体操しましょう。

つま先上げ



つま先を上げる。

ポイント

つま先を
しっかり
上げます



つま先を下ろす。



つま先を上げる。

ポイント

しっかり
上げると
つまずきにくく
なりますよ



つま先を下ろす。

足のけり出し



右足をひざの高さに
上げて伸ばす。

ポイント

ひざをしっかりと
伸ばしましょう



右足を下ろす。



左足をひざの高さに
上げて伸ばす。

ポイント

ももに手を
置いて筋肉が
硬くなるのを
確認しましょう



左足を下ろす。

フラワーアレンジメント



今月のフラワーアレンジメントは、ひまわりをメインに夏らしいお花を用意しました。

花の彩り（視覚）、よい香り（嗅覚）、花びらのやわらかさ（触覚）が、心地のよい刺激を与えます。アレンジメント作品を他の方に見てもらえる喜び、誰かにプレゼントする喜びなどで、会話もはずみます。花と語りあう、人と語りあう中で意識を活性化して、認知症予防や進行抑制に効果をあらわします。来月はリースを作る予定ですので、お楽しみに。



ハンドベル



新しいメンバーが増え、基本に戻った練習もしています。ハンドベルは音の鳴らし方がシンプルで誰でも簡単に始められる楽器です。誰もがゼロからのスタートなので、気軽に仲間にはいれます。



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