

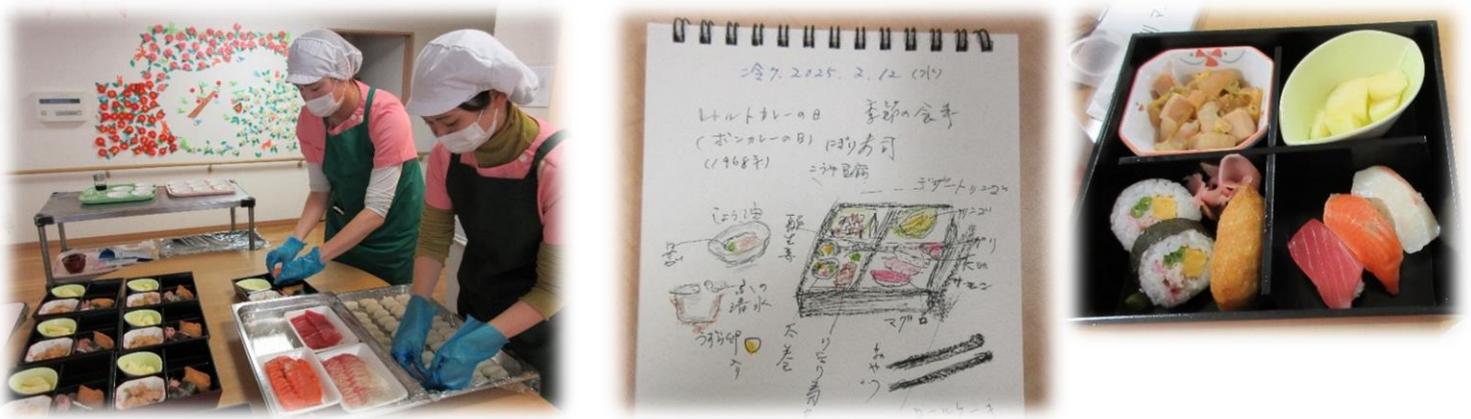
3月 ふれあいルーム便り

通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業
医療法人社団芙蓉会 デイサービスふれあいルーム
2025年3月15日 No.354

季節のお食事 握り寿司

今月の季節のお食事は握り寿司。栄養課の方が利用者の目の前でお寿司を握ってくれました。毎朝みんなでお昼のメニューを確認していますが、お寿司と聞いて朝から大盛り上がり。

おいしくて楽しい食事は、高齢者の気持ちを前向きにするきっかけになります。「楽しみ」という気持ちは、高齢者自身の目標や自己決定にもつながり、生活の質（QOL）を高めることにもつながりますし、誰かと一緒に食べることで食事はますますおいしくなります。後日、お寿司が提供された話題になった時も、日々の生活をスケッチしている利用者が、とても素敵に描いてくれた絵を見せてくれました。他にも「私は写真を撮ったのよ」など、とても楽しんでいただけたことが伺われました。



フラワーアレンジメント

第2,4木曜日に開催しているフラワーアレンジメント。とても好評で、高齢者同士個性豊かなアレンジメント作品を並べて、花への思いを語る、ほめあうなどで他者と交流が生まれています。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なっています。

毎週木曜日はお花の週となりますが、お花の準備の週と、生ける週の2週セットでの参加条件となりますので、イベントカレンダーでご確認下さい。お花の準備は、お花を生ける容器の制作となります。いろいろな材料を使い、切ったり貼ったりとオリジナルの容器を作ってお楽しみください。準備の週に参加できなかった方は、ゲームや製作活動など、他の楽しいレクリエーションをご用意しております。



音楽療法

音楽療法は大人気のレクリエーションの一つです。先生のピアノに合わせて歌を歌ったり、楽器を持って一緒に演奏したり。その日の曲についての解説など、とても面白いお話しもしていただけます。一定時間心を静めて音楽を聞くという行為は、集中力や注意力を高める方法の一つです。音楽をじっと聞き入ることは一種の瞑想であり、メンタルを整える効果が期待できます。



指先を動かす効果

手は「第二の脳」といわれ、脳と深いつながりがあります。指先を動かすと、脳の血流量が上がり、認知症予防や物忘れなどに効果があるとされています。

ふれあいルームでは、指先を動かす作品作りの時間を積極的に取り入れています。物作りのレクリエーションは指先を動かすだけでなく、達成感を得ることもできます。たとえ簡単なものだったとしても、創造の喜びを感じることができます。また完成品は病棟に飾ったり、家族へのプレゼントとして渡したりできるため、作った後まで楽しめる点も魅力的です。最近はまだすぐ来る春をイメージし、「暖くなったら桜を見に行きたいね」と話しながら、たくさんの桜を制作しています。



爪のお手入れ

ふれあいルームでは、こまめな爪のお手入れに配慮していますが、高齢者の爪トラブルはよく聞く悩みの一つです。加齢の影響で爪がもろくなるうえに、視力・握力の低下や足腰の痛みが出てくると、腰を屈めて足の爪先まで手を伸ばすという姿勢が難しくなります。自分でのお手入れが難しい方は、遠慮なくお声掛け下さい。

爪のトラブルは放置せず、適切なタイミングでの受診が大切です。爪と皮膚との間には角質が溜まりやすく、トラブルの原因にもなりますので、受診を迷った時など看護師までご相談下さい。

