

# 6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6月15日 No.357

## 植物にふれあう園芸療法

美しい花や植物を見ると、自然と心が元気になるものです。植物には、人の心を健康にしてくれる不思議な力が秘められています。

今年もふれあいルームの園芸活動が始まりました。今年は野菜のプランターが増え、さつまいも、ミニトマト、ミニなすび、えだまめ、ゴーヤといろいろ挑戦します。収穫した野菜は、料理教室で使用したいと考えています。園芸活動は屋外なので、気分転換にもなり、種まき・芽吹き・開花・収穫などのプロセスを通じて「季節感」を味わえます。実際に五感から得られるリアルな感覚、風や太陽の光を感じながら全身を動かす時間を持つことで、気分もリフレッシュできます。

お花は朝顔とひまわりの種をまいてみました。散歩の途中で観察してみると、朝顔の可愛らしい芽が出ていました。ゴーヤもグングン成長しています。6月には花壇の植え替えが始まります。みんなでお世話をしながら成長を楽しみたいと思います。



## 歩行と認知予防

心地良い天気の日が増え、敷地内での外気浴や散歩しながらの花摘みなど、ふれあいルームの活動範囲も広がってきました。

歩く事は認知予防になると言われており、血圧があまり上がらない程度に無理せずゆっくり歩く方が脳の血流を増加させるそうです。

車椅子の方も外気浴はとても良い効果があり、セロトニン『幸せホルモン』が分泌される事により「気分がよい状態」が作りだされ、ストレスが軽減されると言われています。骨粗しょう症対策に適度な日光浴をしたいものですね。ふれあいルームでも、外へ出る機会を増やしていきたいです。



## スポーツ大会

スポーツ大会が開催されました。チーム対抗ゲームはとて盛り上がります。自然に思わず声が出たり身体が動いたり、みんなで一緒に笑ったり喜んだり励まし合ったりと、自宅では味わえない時間となります。

身体を動かすゲームは運動不足を解消し、身体を動かす事により機能訓練の役割も期待できます。運動を継続することで認知症予防効果も期待できます。

タオルでボールを渡すゲームは、息が合わないと上手くいきません。お互い声を掛け合ったり、アドバイスしたり、コミュニケーションの場として「他者とのつながり」や「楽しみ」を育むきっかけにもなります。お帰りの時には「またね、楽しかったね」と嬉しそうでした。



## 料理教室 水曜日 月1回開催

感染に注意しながら、料理教室を開催しています。今月はチヂミを作りました。男性陣の華麗な包丁さばきに驚きながら、みんなで楽しく準備しました。女性陣から焼き加減やコツなど教えて貰い、焼きあがったものを、おやつの時間にいただきました。甘いものが多い料理教室ですが、今回の酸っぱしょっぱい味付けが大好評。「お替り食べたい」の声がたくさん聞かれました。



## 季節のお風呂「あじさい湯」



今月の季節のお風呂の看板はスポンジスタンプで作成してみました。どうやったら綺麗なあじさいを表現できるか試行錯誤でしたが、色を重ねる事により大満足のできあがりです。あじさいが浮かんだお風呂に入りながら、季節を楽しみました。