

オミクロン株の感染が急拡大しています。気を緩めず予防に努めましょう。

デイサービス八重桜 本店

【新春から大笑いの新年会】



二人の息びつたりの漫才に会場は最高の雰囲気になっていました。

さあ、続いては福笑いを。眼はここかな？ 口はここだ。苦勞しながらもなんとか完成させていく職員。完成した顔の出来映えに、感嘆の声が湧いていました。

様々困難の多いこの時代に、八重桜本店は今年も変わることなく利用者の皆さまに元気と笑顔をお届けしていきたい。そう改めて思わせる新年会になったと思います。

【ついまで積めるか？お手玉積みゲーム】

ハラハラ、ドキドキ。この日のレクリエーションはお手玉積みゲームです。その名の通り、どれだけお手玉を高く積み上げられるかを競うもので、シンプルながら人気のレクリエーションです。ゲームがスタートすると皆さま表情が真剣なものに変わり、一つずつ確実に積み上げていきます。「それは乗るわ」「凄いなああの高さまで」「周りからのエールや賞賛の声に大盛り上がり。その声にも反応しながら、マイペースに手と頭を動かしていきます。最終的には最高記録十九段という素晴らしい記録が生まれました。高く積み上げた方も、途中で倒れてしまった方も、競技中にもくもくと取り組まれていた皆さんですが、最後にはとびっきりの笑顔を見せて下さっていました。



作業療法と認知症リハビリ② 西 勝康

認知症リハビリに決定的に有効な療法は無いのかも知れませんが、何故ならば、現在次にあげる療法、セラピーが広く行われているからです。運動療法、芸術(音楽、絵画)療法、園芸療法、回想療法、学習療法、料理療法、アロマセラピー、ペットセラピー、タクティールケア等々聞きなれたものから初めて聞いたものまで種々様々あります。私の感想としては、これが最も有効だと思われる療法は無く、各々のひとの生活歴から汲みとれる、なじんでいただけるような療法を複数選んで組み合わせるのが良いのかと思います。

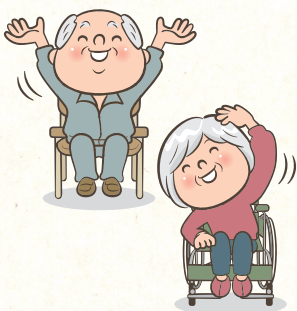
同様の考え方で、国立長寿医療センターの開発による「コグニサイズ」という方法があります。

コグニサイズでは、ウォーキングやストレッチ等の軽い運動と、計算やしりとり

桜の広場

などの認知課題を同時に行います。体と脳に同時に適度な負荷が掛かり、認知症予防、進行遅延に多面的な効果があると期待されます。それらのメニューをマナーにしないように定期的に変わること、よりよい効果が期待できるということ、更にアロマセラピーや音楽療法を組み合わせても良いかも知れません。

このように、認知症リハビリはまだ確定した治療方法はないので、可能性のある療法をサーキット的に行うのが良いのではと考えているところです。



デイサービス八重桜 朱雀

【新春ハタタキ福笑いゲーム大会】



八重桜朱雀館では、ゆったりとしたレクリエーションの企画で、ご利用者さまにお正月気分を味わっていただきました。「ハタタキ福笑いゲーム」です。

大きな画用紙に顔の輪郭を描き、磁石付きの目、鼻、口、眉、ほっぺ、それぞれのパーツを貼り付けます。利用者様は目隠しをされていて、周りのスタッフや他の人の声を頼りに完成をさせていきます。「それは右、もうちよつと上かな？」と色々な声が混じってきます。それぞれのパーツをくっつけて完成です。周りのご利用者さまは完成した作品を見るやいなや吹きだし、「ご本人さまも作品を見て思わず大笑いでした。「この目はこんな所に来てしまったのか」と恥ずかしそうに話しておられました。今年も皆さまと大笑い出来るのが大変うれしく思います。これからも沢山のゲームなどをして皆さまといっばい笑っていきましょね。

【ちよつと難しいハエタタキゲーム】

今年の新年も、凍えるような寒さでした。新年早々の最初のレクリエーションは「ハタタキ・ハエタタキゲーム」です。ハエのイラストを切り抜き、何十匹もいるハエを布団叩きを使って捕まえていくゲームです。ハエにも布団叩きの先にもマジックテープがついており、叩くだけでなく一度くっついたハエを自分で取っていくというゲームです。

机の上に盛大に散らばっているハエを見たご利用者さまは、スタートと同時に「よいしょー！こらしょー！」と思わず声にも出てしまつて程夢中になっておられました。制限時間にも気づかない程、皆さまそれぞれ沢山のハエを叩きましたね。職員とご利用者さまの対決に白熱した戦いが見られました。

今年も皆さまと一緒に新しく、楽しいレクリエーションをどんどんしていましょね。



デイサービス八重桜 押熊

【新春の書初め】



今年も皆さまと書初めを行いました。京都では北野天満宮、奈良では橿原神宮などの各地の神社、寺院などで盛大に行われています。押熊館でも毎年筆を競い合つて自慢の書初めを行っています。今年の言葉は、皆さまが早く暖かくなつて欲しいという思いを込めての「初春」、今年は、三十六年に一度巡る五黄の虎、易学では最強の運勢と呼ばれているので「年男」「年女」を。今年は二月の十日が稲荷神社の祭礼が行われる初午の日に当たりますので「初午」を選んで、豊作、商売繁盛、開運、家内安全を祈願します。「初日の出」は健康や安全祈願、最近では、コロナが治まりますようにと太陽に向かって願います。「初夢」は…さて、一富士二鷹三茄子とか七福神の宝船とか、皆さまはどんな初夢を見られましたか？

【絵馬つくり】

今年の干支は虎です。皆さんの絵馬の願い事を拝見すると、「目指せ百歳！」「現在九十八歳。後二年は頑張つて元気になりたい！」「ソーちゃん早く会えますように」「コロナになって、しばらく顔を見ていないので、遠く離れた息子さんに会いたい！」「一度九州に帰りたい」「遠く離れた九州の兄弟に会える日はくるのかなあ、などの強く願いが込められたものや、「みかんが、たくさん食べられますように」「大好きなミカンを、今年は食べていませぬ」「寒くてもアイスクリームが食べたい」「寒い冬に、温かい炬燵に入つて、食べるアイスクリームは格別です」などの日々のささやかな願いまで様々です。それにしても幾つになつても、皆さま食べる事は大好きですね。「おやつに出るよ、うれしいなあ。」と話されていました。



デイサービス八重桜 平城

「思わずニッコリ、お正月のおせち弁当」



元旦の昼食は、毎年恒例の「おせち弁当」で楽しんでいただきました。スタッフが一人おひとりにお配りしたお弁当には、お赤飯に焼き魚、昆布巻きや黒豆などの縁起物の惣菜が綺麗に盛り付けられていました。お赤飯や惣菜を召し上がる皆さまのさりげない笑顔。やはり、昔ながらの懐かしい味に「ホッ」とした気持ちになりましたのでしょいか？「今年も頑張らんとね」「元気でいたいね」などの活気に満ちた言葉も飛び交いました。ちなみにおせち料理の起源は、奈良時代に迄さかのぼるそうです。昨年はコロナ禍が続く中でも、春の花見ドライブや、秋の紅葉ドライブでの皆さまの笑顔を見て、花見や紅葉狩りが古来より人々の心を癒し活力を与えて来たのだと思います。今回も皆さまの笑顔に接して、「おせちの宴」も古来から人々の心の拠り所となって来たに違いないと感じました。

「新春早々の爆笑」「福笑いゲーム」

元旦のご挨拶の後、やはり「福笑いゲーム」が楽しみですね。順番に目隠しをして、周りの「もっと」と右側「もっと上」「もっとすべ、まっすべ」などの声を聞きながら手探りで目の奮闘です。目隠しを外して、出来栄をご覧になって、満足げに微笑んだり、手を叩いて大笑いしたり。次に約二十センチ四方の大きなサイコロを振って出た数字と同じ数の文字の「言葉」を言い当てる「サイコロひらひら」に挑戦です。例えば三の目が出たら三文字の「おせち」、五が出たら五文字の「しょうがつ」といった具合です。新春早々の頭の体操で、隣の方やスタッフからヒントをもらうっての奮闘でした。今年も皆さま同士のお助け合い、皆さまとスタッフとの触れ合いの精神で頑張りたいですね。



デイサービス八重桜 西奈良

「手作り絵馬に願いを込めて…」



新しい年が明け、冬の寒さが一層厳しくなりましたね。レクリエーションでは絵馬づくりに挑戦しました。昔は、願掛けをする時や願いの事の時などは、神社やお寺に本物の馬を奉納していた事から絵馬という事ですよ。段ボールと布で作った手作りの絵馬に、今年の干支である「虎」の顔を貼っていました。虎の目は、皆さまにお好きな大きさの目を選んでいただきましたので、色々な虎の顔が出来上がり、お互いの虎を「可愛いね。」と見せあいをしてもらいました。

絵馬の裏には、「コロナが終わりますように。」や「世界平和、」家族と一緒に過ごせますように。」等、今の思いや願い事を書いていただきました。最後に出来上がった絵馬を持ってこっそり笑顔で写真撮影を行いました。お一人おひとりの願いがどうか叶いますように。

「寒さに負けるな雪合戦！」

本日は、今の時期にぴったりなレクリエーション「雪合戦」をしました。本物の雪を西奈良館へお届けする事は出来なかつたので、新聞紙で作った雪玉と雪だるまの絵が貼ってあるペットボトルをご用意しました。

制限時間内に雪玉を投げて、雪だるまに当てたいだけですが、雪だるまが可愛くて中々投げられない方や、雪玉が軽い為、力が余って遠くに投げたしまつ方もおられ、全ての雪だるまを倒された方はほとんどおられません。寒い日はつい身体が縮こまってしまいがちですが、皆さま互いに応援したり、喜んだり、沢山腕を使って雪玉を投げておられたので、終わった後は心も身体も温まってもらえました。今年も風邪に負けず元気に過ごしましょうね。



作業療法士によるリハビリテーション

作業療法士とは

藤村 駿城

作業療法士とは、臨床・教育・研究を三本柱として、医師の指示の下でリハビリを行う国家資格の職業です。身体障害分野だけでなく、精神疾患、発達障害、老年期障害の分野でもリハビリを行っています。

理学療法士が身体機能の改善を目的としているのに対し、作業療法士は応用動作の改善を目的としています。応用動作とは食事、更衣、排泄、入浴、睡眠など生活内の行動のことを意味しています。要するに作業療法は生活の中の行為の全てがリハビリの対象になり、その行為が身体的に精神的に、何が問題になつているかを統合解釈しながら治療にあたっています。

少し驚かれるかもしれませんが、厚生労働省が発表しているリハビリテーションガイドラインでは身体機能のリハビリのエビデンスレベルは低く、精神機能のリハビリのエビデンスレベルは高く発表されています。

様々な分野で作業療法士は働いていますが、私自身は認知症と疼痛を研究対象にしながら日々業務を行っています。

現代日本において六十五歳以上の四人に一人は罹患する認知症。近年では認知症の保険のような商品も売り出されています。もはや現代病といっても過言ではない認知症。医療の進歩は目覚ましく、平均寿命もどんどん延びていますが、その医療の進歩に人体がついていけないのかもしれない。平均寿命も大事ですが、健康寿命を延ばしていきけるよう、少しでも心身ともに健康に生活していただけるよう、サポートをしていけたらと思っていますので、よろしくお願いします。

馳せ走る 食の匠のひとりごと

QOL (生活の質) と食事

「食べる」ことは精神的健康にも大きく影響します。美味しい、楽しいといった充足感、あるいは食事を介しての家族や社会とのつながり等により活動的な日常生活を支える生きがいともなります。QOLを高める食事としては「五感を刺激する食事」

として、盛付の美しさや香り、調和のとれた味や食材料や季節感といった文化的な要素も必要になってきます。偏った食事やインスタント食品ばかりでは「QOL」を高める食事にはなりません。高齢者集合住宅にお住いの皆さまは、食事時はできるだけ手作りの食事を他の入居者さんたちと共に楽しく召し上がっていただきたいと思ひます。

西勝康

俳句教室発表句

(敬称を略します)

新春や 寿(ことば)ぐ琴音(ことね) 酔ひしたる

大城 聖 三

良いお正月を迎えられましたね

羽子板の 羽根の音(ね) 響く 三が日

森岡 榮 子

羽根つきの音は特別ですね

お正月 みんな揃って かるたとり

吉岡 喜美子

楽しそうがいいですね

お正月 酒呑む父の 恵比寿顔

西川 愛 子

お父様のことを思い出されたそうです

年賀状もらい うれしや 友元氣

矢追 誠

元氣な知らせは、いつでもホッとしますね

注連飾(しめかざ)り 少なくなりし 今年の新春

豊崎 千代子

小さい頃は、飾りきれないほどいっぱいありましたね

そこそこに 春めく気配 身に染みて

片桐 賀 子

本当に寒い日が続きますね、早く春になれ

入居者さま寄稿欄

小泉 和男

私は、生まれも育ちも大和郡山市です。私には子供が三人(長女、長男、次女)と孫が六人います。五十歳の時に京都府木津川市に引っ越しをいたしました。仕事はアルミ会社に四十五年勤務いたしました。退職後に木津川市下川原区長として貢献させていただきました。大変うれしかったです。その後は、社会福祉協議会木津川市下川原支部長をしながら高齢者の病院への送迎運転手に従事いたしました。妻とは七十六才の時に死別致しました。

現在の施設「Lファミリアモア八重の家」には令和二年三月に入居させていただきました。ここには「デイサービス八重桜 平城」が併設されていて、毎週月曜と金曜日に出向くことを楽しみにしております。デイサービスは色々な行事があり、個人では「書道」「毎月のカレンダー作り」「塗り絵」「脳トレ」そして楽しみの「カラオケ」などがあります。

また、季節の郊外行事として春の「桜見ドライブ」秋の「紅葉ドライブ」等がありますので楽しみにしています。また、毎月の行事として「お誕生日会」があり、全員でその月の誕生日の方には「ハッピーバースデー」を歌い記念写真などもいただきます。

昨年は、八重の家一周年イベント、母の日、父の日、夏祭り、敬老会、クリスマス会、お餅つきや、ボランティアの訪問「日本舞踊」相撲甚句「生け花」などには全員で観劇いたしました。

女性職員さんのサブライズの演技は、一番楽しく嬉しかったです。私も「八重の家」では楽しくすごさせていただいています。

伝統は 革新の連続

NHK「プロフェッショナル」

西陣織物職人 金谷 博

こころの遊歩道