

水無月たより

名古屋も梅雨に入りました。

この時期は「じめじめ」と言いたくなりますが、気分が上がる「じめじめ」に変わる言葉はないものか。

「入梅」の「送り梅雨」が訪れるなんて言つと、また印象が変わりますね。こんな時期こそ何か気分が上がる関わりを！さて、私たちが在宅スタッフは、医療提供や体調管理は勿論ですが、皆様が快適に少しでも楽しんで暮らしていただけるように【笑い】のもたらすパワーも皆さんにチャージできないか・・・?

と事務所であれこれ、私たちが自身が笑い楽しみながら、アイデアを出し合っています。

「ここで介護を受けていない高齢者の調査の話」

ほとんど笑う機会がない方は毎日笑う人に比べて、認知症機能低下リスクが高まったり脳梗塞や心疾患リスクも高まる報告など様々な研究で医学的にみても笑いによる認知症治療やりハビリ、予防効果が注目されています

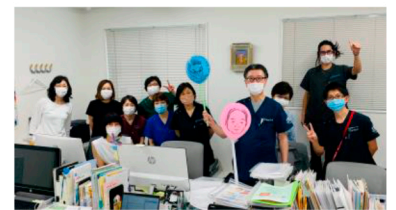
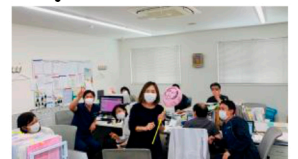
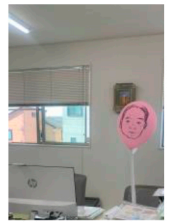
「笑い」の効果としては、①脳の働きの活性 ②血行促進 ③自律神経のバランスが整い心と体の安定 ④笑いに連動する筋への刺激 など、そして何より笑いは人に伝搬して、つられて楽しい気持ちにしてくれます。

在宅では、利用者さんやご家族と一緒に声を上げて笑う機会があり、生活の「コマ」として普通に存在する「笑い」。「普通」の概念はそれぞれありますが、その方の当たり前に沿った生活を送ること、これも在宅でできる醍醐味の一つのように感じます。

今、関わらせていただいている認知症の方で、介入当初よりも非常に表情がよくなられた方がおられます。その方の笑う顔やお話される言葉すべてに癒されます。普通の生活の中で体調管理をしながら、私たちの関わりが五感を刺激し、「笑い」が溢れる日常に励みをいただいています。

そして、ある関わり「風船」🎈すでに「自宅に突如として風船が登場した方も・・・

いらつしゃいますね(笑)風船効果ですが、これもまたいろいろ効果がーリハビリを意識せずに、笑いが起き、楽しく自然に運動することができたり、打ち返すことの達成感も得られますし、色鮮やかな風船は気分も明るく引き立ててくれます。風船バレーをしたり、風船に絵を描いてみたり(笑)これからも在宅でお過ごしの方と一緒に楽しみながら過ごさうとができるお手伝いをできればと思つたの頃です。



Hadca's Garden 参照

コラム(東西南北の話)

名古屋に来て8年目

「家の東側に駐車場があります」西側の入口から入ってください」と説明してください。利用者さんが非常に多いように思います。がしかし、わからない！本当にわからないんです！

碁盤の目には走っている札幌の東西南北と名古屋の東西南北 全く違いますよ(笑)と声を大にして言いたい！名古屋の皆さん方位説明能力高過ぎです！私は8年たつても未だに慣れませんし、わかりません。

家の正面に向かって「ライトオレンジ」の域。先日、子供のテストで方角を答える設問があり、結構難しいことを聞かれるのね、だから名古屋の方は方角に強いのではないかと思ったり・・・誰か教えてください(笑)

活動 未来推進委員

未来推進活動の一環

「メネデープロジェクト」

みなさんアボカド召し上がりますか？

和名 鰐梨(ワニナシ)

アボカドは「食べる美容液」ともいわれるくらい栄養と効能がいっぱいな食べ物です。(詳細は割愛)その実の中に潜んでいる丸い種

これを取り出し、現在「水耕栽培中」

発根剤を使用したものと真水のものを比較し、発芽・発根スピードの違いもみています。

植物がもたらす、心身のプラスの影響を受けつつ、毎日大切に育てています。

高確率で発根発芽しますので大きくなったら観葉植物としても育てられます！

「興味のある方はぜひ！自由研究にもおすすめです！」

