

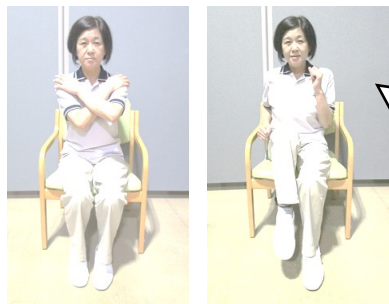


デイケア「コグニサイズ」体操



デイケアでは、平成30年10月より毎日5分間の「コグニサイズ」という新しい体操を取り入れています。「コグニサイズ」とは、英語のコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた言葉で、簡単に言うと声を出しながら(歌いながら)同時に音に合わせて運動もするというものです。この運動によって脳と身体機能を効果的に向上させることを目的としています。

開始当初はなかなかうまく運動が出来ずに苦戦するご利用者もいらっしゃいましたが、最近ではスムーズに行えるようになってきた方も増えて、大変にぎやかな場となっています。今後は、少しずつ内容を発展させていきながら、ご利用者の皆様に安全に楽しく体操を続けていきたいと考えています。



肩を叩く

足踏み

数を数えながら、3と5の倍数で違う動きを。慣れてきたら引き算など難しくなっていきます。



お知らせ

インフルエンザ・ノロウイルスに注意

乾燥する冬はインフルエンザやノロウイルスが流行る季節です。高齢者は体力の低下で感染しやすくなりますので、体調が悪い方は面会を控えてくださるよう、お願い致します。

また、冬は喉の渇きを感じにくく、乾燥しているのに水分補給を忘れがちです。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤おして、ウイルスを痰や鼻水で排出する作用を助けます。手洗いうがいに加えて、水分補給をこまめに取り対策をしましょう。



さりげなくご賞味くだされば幸いに存じます。吐鬼坊

ご利用者さんペンネーム
吐鬼坊(ときぼう)さん
の俳句コーナー

※若くして戦死したトキオお兄さんから名前を受けたペンネームだそうです。



発行 医療法人社団康久会 介護老人保健施設グリーンワフ東戸塚 広報委員会

〒244-0805 横浜市戸塚区川上町151番地 TEL 045(827)1141 FAX 045(827)1294

<http://www.greenwharf.com/>



みどりの風



No.76 平成31年2月1日発行

グリーンワフ東戸塚

特集※音楽療法士 渡辺幹子先生

今回は渡辺先生が行なっている音楽療法とグリーンガールズコーラス部についてご紹介させていただきます。

まず渡辺先生が音楽療法を始めたきっかけをご紹介させていただきます。渡辺先生はかつて音楽の先生をされていました。その後、お母様の介護をされた時、歌を歌ってあげるとお母様が笑顔になられたそうです。介護の現場で音楽をやっていききたいという新たな気持ちが生まれ、音楽療法をやられるきっかけとなったそうです。



音楽療法士
渡辺幹子 先生



昔から聴いていた馴染みの音楽を使用して、マラカスや太鼓などの楽器を演奏します。また、歌うことによって思い出がよみがえり、利用者様の表情が生き生きしてきます。

活動に参加されている皆様がお腹から声を出して歌うことで、参加されていない利用者様にも素敵な音色を届けてくださいます。渡辺先生が中心となって行う音楽療法、グリーンガールズコーラス部では先生から教わるのがたくさんあるという声が聞かれます。

グリーンガールズコーラス部

グリーンガールズコーラス部は利用者様の、“より音楽的な活動がしてみたい・二部合唱がしたい”という願いから始まり、渡辺先生監修のもと平成21年に結成されました。毎年12月の発表会に向けて歌の練習を重ね、当日は手作りの衣装を着て発表会に挑みます。

渡辺先生は利用者様に目的意識をもっていただき生活にハリが出ればと考えて取り組んでおられ、先生自身も歌とピアノの練習を日々欠かさず行なわれているそうです。



部長 白谷様



平成30年12月の行事、クリスマスコンサートで日頃の練習の成果を聴いていただきました。



ホームページに動画がアップされています♪



1階グルーピングの取り組み

1階フロアでは、30名いらっしゃるご利用者を10名ずつA、B、Cのグループに分け、職員がお茶会や季節の飾り付けを作ったりといった企画をし、グルーピングを行っています。『グルーピング』とは、少数の人数でレクリエーションを行い、顔馴染みの関係を作り交流を深める取り組みです。3つのグループ分けは、ご利用者どうしの相性やご性格を考慮させていただき構成しています。職員もA、B、Cの3グループに分かれて担当しています。

各グループの担当職員は、ほぼ毎月1回の企画をし、実施をしています。平成30年度実施したグルーピングの内容を抜粋してご紹介します。

	Aグループ	Bグループ	Cグループ
春	どら焼きを作ろう	春のお茶会	アニマルセラピー
夏	クリームソーダでお茶会	アイスクリームに盛り付けして食べよう	うちわに夏の絵を描いて色付けよう
秋	秋の大運動会	秋の味覚モンブランを作ろう	秋のお茶会

グルーピングの企画では、ご利用者に四季を感じてもらう為、季節の素材を使うお菓子作りや、手作りする事で家事を思い出したり、飾りつけの作業をしながら他のご利用者と交流をするきっかけを作ります。この取り組みで、少しでも笑顔になっていただき一瞬でも「楽しい」と感じていただける事、精神面の安定や活気をもたらす事を目標にしています。

秋 ～ある日のグルーピング～ お茶会

今回は季節のお菓子作りを企画し、材料を買いにご利用者2名と施設近所のスーパー（オリンピック）へお買い物に行った様子とお菓子作りのご様子を紹介させていただきます。お買い物当日は天候とご利用者の体調を考慮して、お買い物に行かれるご利用者を決めます。秋空のある日、お買い物に出発いたしました。



～お買い物～

ココア味のクッキーとその上に盛るホイップクリームを選びました♪気分転換と、外の景色や空気に触れることで四季の変化を感じていただくことも目的としています。

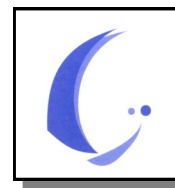


～盛り付け～

まずは石鹸で手洗い、消毒してから、お菓子を自身で分けていただき、ホイップクリームやココアパウダーで盛り付け。皆さま真剣です！



完成後は1階談話室で、季節のことがらや昔話をしながらお茶会をしました。職員は話題作りや季節を表すイラストなどを用意します。この回は季節が秋だったので、ハロウィンのカボチャのランチョンマットを用意し、秋のお茶会を楽しんでいただきました。



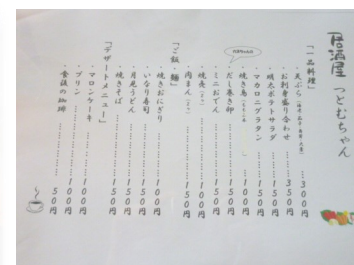
居酒屋

つとむちゃん開店



娘さんとお孫さんと乾杯～♪

居酒屋つとむちゃんの店長のつとむちゃん(事務長)です！今回で8回目を迎えるこの企画、第1回は要領もつかめず「街の居酒屋さんはすごい！」と反省しきりでした。最近はスムーズに運営できるようになり、お料理・接客にもご好評をいただいているようで、店長といたしましてもホッとしております。年に1回の企画ですが今後もご最員の程よろしく願いいたします。



おススメはお刺身と揚げたての天ぷら♪



またのご来店お待ちしております！



デイケア クリスマス会



日替わりで様々な催しと、色とりどりのランチバイキングでクリスマス会を開催しました♪

