

ひなたぼっこ

認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家

平成26年12月発行

第23号

身体を動かすこと

～認知症の方へのアプローチ～



認知症になると、ものを考えたり判断する精神機能が衰え、最初に活動意欲が低下し徐々に症状が進行してしまいます。

身体を動かすことで期待できることは…

- ①脳へ活発な刺激をあたえる。
- ②身体機能の回復と維持。



関節の動きをよくする体操

行う上で大切なこと

- ☆楽しく、心地よい雰囲気の中で行います
- ☆ご人のプライドを傷つけない配慮が必要です。
思うように身体を動かせない場合でも「人前で恥をかいた」と思わせないように雰囲気作りをします。



足踏み体操

ひなたの家での体操を一部、ご紹介します

- 「**棒体操**」上半身を使う体操です。棒を手に持ち、上下左右に動かします。
- 「**関節の動きをよくする体操**」肩を前後に回し関節を柔らかくします。
- 「**足踏み**」座った姿勢で足踏みをし、血行を良くします。



棒体操の様子

認知症の人のつらい気持ち

～できることもあるとわかって欲しい～

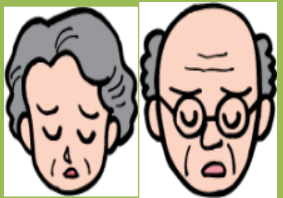
「認知症になるとなにもできない」ということではありません。できること、できないことは個人差もあり、最初からできないと決めつけられることが、何より本人を傷つけます。

「させてもらえない」ことが本人の生きがいを奪ってしまいます。



人の役に立つとうれしい
認知症になっても、普通の人と同様に尊重されたいと思っています。家事や仕事などで相談されるなど、人から頼られるだけで活き活きとしてきます。

認知症の方は「**まだら症状**」といって調子のいい日もあれば、悪い日もあります。調子のいい日にはできることを積極的に行ってもらいましょう。



「どうせできない」と思われることで自尊心を傷つけている場合があります。

体育祭

今年も体育祭を開催しました。競技は、風船バレー、玉入れ、体操です。皆様、笑顔が絶えず、大変盛り上がりました。楽しいひと時となりました。



風船バレーです。うちわを使っています。



菊祭り

秋田ふるさと村へ菊祭りへ出かけてきました。今年も国民文化祭の開催されておりとても賑わっていました。天気にも恵まれ、青空に菊の花がよく映えており皆様から「素晴らしい!」「今年も見事だねえ」と終始会話がはずみました。



目を細められ、「来てよかったと喜ばれておりました。楽しい一日となりました。」

◀鮮やかなピンク!

皇太子様、秋田へ

10/3、皇太子様が、増田町の内蔵をご訪問されました。入居者様2名で街頭にて「今か今か」とお待ちし、無事、後姿を拝見することが出来ました。貴重な体験に、とても喜んで頂けました。



紅葉見学と外食



真人公園は桜だけではなくもみじも素晴らしかったです。

それぞれ数回に分けて、紅葉見学と外食へ出かけてきました♪



メニューから好みの物を選びました。車から降りて遠くの山を眺めました。

編集後記

今年も残り僅かとなりました。皆様にとって、どのような一年だったでしょうか?

ひなたの家でも色々な出来事がございました。来年も皆様、健やかに過ごして頂けるよう努めて参りたいと思います。

今年もお世話になりました。来年も何卒宜しくお願い申し上げます。阿部

発行・編集/認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家
広報委員会 五十嵐・阿部・小松



〒019-0703
秋田県横手市増田町
吉野字梨木塚 95-2
TEL 0182-55-1158
FAX 0182-45-2280

ひなたの家では、慰問やボランティアの方を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。