

# ひなたぼっこ

令和元年9月発行

## 第42号

### 自宅でも簡単にできる！認知症のリハビリ方法

認知症の方が行なうリハビリは症状の進行を防ぐために行なうものです。リハビリをすることで認知能力の維持だけでなく楽しみを作り笑顔を生む効果があるといわれています。

#### ◎認知症のリハビリの具体的方法

##### ①昔ことを思い出す『回想法』

「〇歳の時何してた？」「昔の遊びは？」など昔のことを聞いてみましょう。認知症の方は最近のことは思い出せなくても昔の記憶はしっかりと残っていることが多いようです。思い出を語ることは精神面を安定させ、認知症の予防にも効果があるといわれています。

##### ③好きな歌を聴いたり歌ったりする『音楽療法』

本人が好きだった音楽をかけてみたり、一緒に歌ってみたりするとよいでしょう。音楽を楽しむことで気分の安定につながり、自ら歌うことで脳の刺激になり発声や嚥下機能の改善にもつながるといわれています。

##### ⑥体力低下や不眠予防『ラジオ体操・ストレッチ』

認知症の方は運動量が極端に少なくなり日中昼寝をしてしまったりすることで夜間の不眠や昼夜逆転の原因になってしまいます。予防としてラジオ体操やストレッチなどの簡単な運動がおすすめです。動かすことで、体力低下防止が期待できます。

##### ②日常生活動作や趣味の活動をする『作業療法』

病院や施設では作業療法士という専門資格をもったスタッフが行なっていますが、自宅でも行なうことができます。簡単な家事を一緒にやったり好きな趣味（編み物・塗り絵）をしてみたりするなど好みや能力に合わせ作業をしてみましょう。指先や体を動かすことは脳へ刺激となり認知症の抑制や発症予防に効果があるといわれています。

##### ④パズルやドリルを使って行なう『脳トレーニング』

ジグソーパズルの簡単なドリルを使って計算・字の書き取りなど本人の能力やレベルに合った教材を選ぶことが大切です。頭を使うことで脳に刺激を与え血流が上がり、認知機能の向上が期待できます。

ひなたの家では日々の生活の中で『回想法・作業療法・音楽療法・脳トレーニング・ストレッチ』を取り入れております。気分の乗らない時は無理せず本人の意思を尊重して、やりたいことを楽しくやれるように・好きなことを楽しんで出来るように心がけています。これからは笑顔あふれるその人らしい暮らしが出来るように支援して参りたいと思っています。





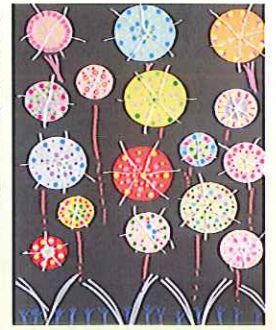
# ひなたの家での活動

## 夏祭り



8月3日、りんごの里夏祭りに参加しました。増田中学校吹奏楽部様、明神太鼓様の慰問があり、とても楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

「夏らしい工作をしよう」と花火のクラフト作成に取り組みました。本物よりも綺麗でしょう！



## 季節のイベント



浅舞あやめ祭りと、七夕絵どうろうの見物に行きました。「懐かしい」「初めて見た」と皆さん笑顔で鑑賞されていました。

## 七夕行事



毎年恒例の行事七夕を行いました。七夕を感じて頂ける食事など提供させて頂き、大変喜ばれておりました。

## 日常の一コマ

今年もひだまりの家、ひなたの家合同バーベキューを行ないました。そこでのほっこりする場面があり一緒に作りにて・・・☆多☆多入居者様から「ほれっ味見」と。



## 野菜菜園



今年もひなたの家の野菜たちは凄いです！！猛暑に負けず大きく立派な実になりました。毎日の水やりから手入れを入居者様と一緒にしない、収穫は皆さんの笑顔が多く見ることが出来ました！収穫されたトマトやナス、ピーマンの献立を考え、調理された料理は絶品でした☆多

## 編集後記

今年も、猛暑となり毎日の温度管理に注意しながら過ごして参りました。ひなたの家では、体調を崩される方もおらず元気に暑さにも負けず夏の行事などを楽しまれました。9月に入り、少し涼しく過ごしやすい季節になりました。皆様も、体調管理にお気を付けてご自愛くださいませ。

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 鈴木・佐藤・阿部



〒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。