

## 楽楽館だより 第184号【令和4年10月度】

立冬も過ぎ、暦の上では冬の始まりを迎えました。朝晩の冷え込みが強くなってきたところではありますが、先日、楽楽館であった心温まるエピソードをご紹介します。お一人の方が、「自宅の鍵を締めてきたか、火を消してきたか、心配で仕方ない。一緒に確認したから大丈夫と言われても不安ではない、もうおかしくなってしまった、どうしよう…」と泣き出しそうになっていた時のこと。「頭しっかりしなきゃあかんよ!」「あったかいお茶でも飲もう♪」「おしゃべりしよう!」「みんな同じよ。大丈夫大丈夫!」と、周りにいるお仲間が次々と、背中をさすったり、手を取ったりしながら励まして下さったのです。その方ももちろん安心され笑顔が戻り、その場にいたスタッフも温かな気持ちになったのでした。少人数のデイサービスならではの密着感というのか、安心感というのか。お仲間同士の励まし合いほど心に響くものはないと感じました。10月のご様子をお届けします。

### ◇～ 機能訓練体操 ～◇



楽楽館では様々な運動を行っていますが、最近取り入れている体操の一つに“姿勢を良くする体操”があります。加齢とともに、円背や腰から曲がってしまう前傾（前のめり）姿勢の方が増え、前方重心となって転倒しやすくなる、呼吸や嚥下機能の低下につながる、負荷がかかることでの腰背部痛出現など、様々な影響が出てしまいます。先日、いつもより背中がまっすぐになっている??という方がいらしたのでお話を伺ったところ、この“姿勢を良くする体操”を朝晩10分程度毎日しているとのこと。デイサービスで覚えた体操を、ぜひご自宅でも続けてみてください♪確実に体が変わってきます!

### ◇～ 秋・ハロウインの飾り作り ～◇



秋らしい紅葉や、ハロウインのカボチャの飾り作りを行いました。この、画用紙で作る立体のカボチャは、ハートのような形に切った用紙をうまく組み立てていくと出来上がり。簡単だけれどちょっとおしゃれな飾りです☆

### ◇～ 今月のナイスショット ～◇



(写真左)

昼休み、食器の拭き上げをお手伝いしてくださる皆様。お仲間同士で協力し、コミュニケーションの場にもなっています。

(写真右)

スタッフの定例勉強会。今回は機能訓練についてです。ご高齢者の身体機能の特徴や変化、それに対する運動の実技などを学びました。

