

イルミネーション

本格的な冬の到来により、街中のイルミネーションがきれいに見える季節となりました。冬のイルミネーションがきれいに見えるのは、冬の星空がきれいに見られるのと同じ原理で、空気が乾燥していて余計な水分がないため、もやがることなくクリアに見えるからです。



イルミネーションのキラキラとした光は、心を癒やしてくれますね。気分が落ち込んでしまった時などは、イルミネーションを見ると少し心が安らぐかもしれませんよ。

リハビリ

運動すると頭がスッキリ！

～脳の動きと運動の関係～

人間の「脳」はしっかりと「働かせる」ことで認知症予防に効果があることはよく知られています。「脳を働かせる」というと計算や読み書きをするといったイメージですが、近年では運動や筋トレをすることも脳機能を保つことに効果があることがわかってきました。

【脳を働かせる】

脳が働いている時にはたくさん血液が脳に流れ酸素と栄養が運ばれます。脳血流が増えることで脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。

【有酸素運動】(図1)

ウォーキングやヨガなどの運動をすると呼吸が少し早くなり、より多くの酸素を血液の中に取り込みます。また血流が促進されると脳にも酸素たっぷりの血液がよく回ることになります。脳血流量の増加で新しい脳神経細胞がつくられるという研究結果もあります。

【筋トレ】(図2)

身体を動かす時に筋肉に指令を出しているのが脳です。また運動後の筋肉痛は、逆に筋肉からの電気信号が脳に神経回路を通じて送られています。筋トレは脳からの情報伝達を繰り返すことで、脳の働きを活性化させる効果があります。運動すると頭スッキリ！というのは、本当のことなんです。(戸根)

図1

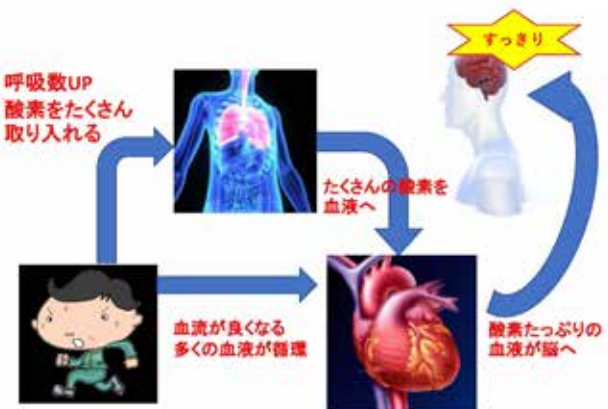
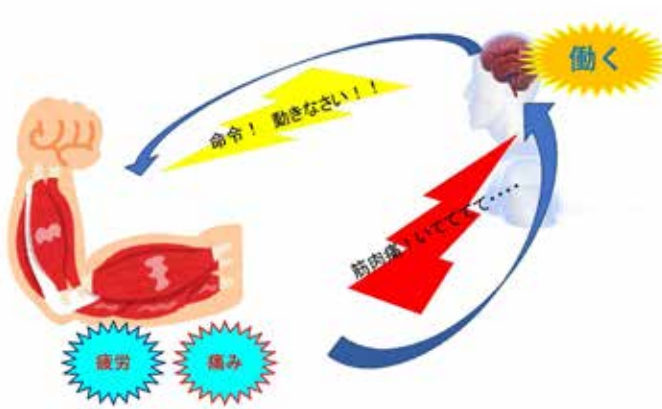


図2



和佐の里 最新ニュース

♪和佐の里

おやつレク

毎月利用者さまに2種類の写真からどちらが食べたいかを選んでいただき、作っています。

10月は季節を感じられるよう甘栗煮を使って、プチモンブランを作りました。利用者さまからは笑顔がみられ、「甘くておいしい、また作りたい」などの言葉をいただきました。
 (田端)



♪サテライト千寿

手形で作った紅葉

千寿では、11月ということで季節を感じていただけるように、自分たちの手形を紅葉に見立てて巨大な作品に仕上げました。できあがった作品を飾り、自分たちで作った作品を見て誇らしげに作成時の話をされていました。またいつもと違ったおやつを食べ、笑顔で過ごされていました。普段と違う笑顔や満足げな表情を見せて下さったので今回も良いイベントになったと思います。今後も利用者さまが喜んでいただけるようなイベントを企画していきたいです。
 (青井)



♪通所

作品作り

今月の作品作りでは、12月のカレンダー作りをしていただいています。今回はクリスマスをテーマにしたカレンダーで、折り紙や画用紙を使用しました。カレンダー以外にも紅葉をイメージした作品も作っていただきました。
 (栖原)



お知らせステーション

新入職員紹介



皆さま、どうぞ

よろしくお願ひします。



部署：技術課
職種：理学療法士
氏名：川村 知也
(かわむら ともや)
誕生日：7月15日
趣味：映画鑑賞・サウナ・体を動かすこと
抱負・一言：
めっちゃくちゃリハビリします！よろしくお願ひします。



部署：地域連携課
職種：用務係
氏名：平井 典夫
(ひらい のりお)
誕生日：9月15日
趣味：ゴルフ
抱負・一言：
よろしくお願ひいたします。

デイケア1日見学者募集
和佐の里のデイケアを見学してみませんか？
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：☎0738(53)1101
担当：園畑

ボランティア募集

デイケアや入所者のお話し相手、または食事
介助をしてくださる方、お待ちしております。

お問い合わせ：☎0738(53)1101
担当：塩崎



入所棟脱衣場の手すり新設！

和佐の里の広い脱衣場に3か所手すりを新設しました。立ち上がりや着替えの際に利用者さまの助けになってくれます。今後も利用者さまが安全に過ごしていただけるよう職員一同努めてまいります。(鈴木)



サテライト千寿 出張販売

コロナ禍で制限のある生活の中で少しでも楽しみをもつことができればと考
え、11月に、サテライト千寿で出張販
売を催しました。机の上に雑誌やパンや
ジュース類を並べ、利用者さまに選んで
いただきました。どれにしようか迷って
いる利用者さまもおられ、買い物する楽
しさを感じていただきました。(津村)



和歌山社会福祉専門学校 実習

11月7日より15日間、和歌山社会福祉
専門学校の学生、3名が実習にいられて
います。
今回の実習では、基本的な介護技術が実
践できることを目標に取り組まれていま
す。利用者さまの残存機能を活かすこと
ができるよう少しでも基本的な介護技術
を身に付け、今後に繋げてもらいたいと
考えています。(金丸)



園芸療法活動

和佐の里ではさつまいもは花壇と袋で栽培しています。10月20日を過ぎるといよいよ収穫の時です。一輪車に袋ごとひっくり返して土の中からさつまいもを探します。残念ながら、今年の袋の中には満足のいくさつまいもは少なかったです。一方、花壇の方は上出来！といえるさつまいもが掘り上げられました。土からさつまいもが出てくるまでのワクワク感や大きければ大きいほど驚きや満足感を感じられて、芋ほりは本当に楽しい作業です。(尾崎)



園芸療法学会発表



3年ぶりに現地での学会に参加し、事例発表をしました。日本園芸療法学会は、11月12・13日の日程で淡路島にある兵庫県立淡路景観園芸学校にて行われました。同学会で4回目となる発表は、認知症の方に対して行った園芸療法の活動において、次第に落ち着かれるようになり、認知症葉の終了に至った経緯を伝える機会となりました。(尾崎)



編集後記

いよいよクリスマス季節になりました。クリスマスに欠かせない人物、サンタクロース。今回はサンタクロースの由来・始まりについて調べました。サンタクロースのモデルになった人は四世紀頃に実在した聖ニコラスです。聖ニコラスは、不幸な人々を助けていたそうです。ある日、聖ニコラスは、貧しい家に娘が結婚できるようにこっそり家の中に金貨の入った袋を投げ入れてあげました。その金貨の袋が暖炉のそばに洗濯物としてつるしてあった靴下の中に入ったそうです。この話が伝わりプレゼントを靴下に入れるようになったといわれています。

サンタクロースの赤い服は、カトリック教会の祭服の赤色に由来します。もう一つはコカ・コーラ社の広告に載っていたサンタクロースの絵で、サンタクロースが赤色の服を着ていて、これがサンタクロースのイメージになったといわれています。(濱本)

