



まごころ健康会

運動ゲーム

▼療育と運動

発達に障害のある子ども達は、見た目にはわかりにくいですが、感覚の過敏さや不器用さがあり、それによって運動に苦手意識をもってしまふ子が少なくありません。「運動する活動」にはそうした苦手な部分を支援者が理解して、達成できるような環境を整えることで「できる」経験ができたり、運動を繰り返すことにより身体が上手になることが期待できます。

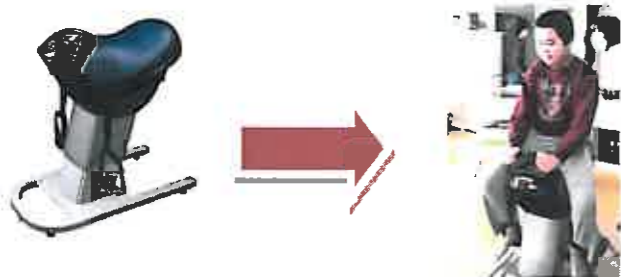
▼室内運動のアイデアいろいろ

施設の構造上、まごころでは、今まで運動を中心とした活動が少なかったのですが、(中高生ともなると身体が大きくなって、ジャンプすれば天井に頭が当たってしまうのではないかと、という程です・・・)狭い場所でも効果的な運動ができる方法を探し、少しずつですが、実践しています。

台車：ホームセンター等で手に入る木製台車を使った活動。手足の動かし方やバランス感覚などが養えます。



ジョーバ：フィットネス器具の「ジョーバ」。独特の「揺れ」の動きが前庭覚を刺激し、姿勢保持などに効果があります。



特に上記の運動は子どもから興味をもって参加してくれます。ちなみに「ジョーバ」はリサイクルショップ等で比較的安価で手に入るの、ご家庭で余暇活動や気分転換に取り入れてみるのも良いかもしれません。



ヘルパーだより NO.1

今年の1月に101歳の誕生日を迎えられたAさんは、優しいご家族に支えられ住み慣れたご自宅で生活されています。

奥様が、娘さんに付き添われて透析に出かける為、まごころがデイサービスへの送り出しのケア(7:15~8:15)を週に2回担っています。

朝訪問するとAさんから「おはよう！」と元気な声が返ってきます。しばらくするとご家族が出かけられますが、お互いに声を掛け合い仲の良い様子が見えます。

食後は、ご自分で器用にエプロンをたたまれます。薬を飲まれた後は、口を大きく開けて薬がきちんと飲めた事を見せて下さり、飴を美味しく召し上がります。

移動時は、タンバリンや鈴が付いた賑やかな杖で、ゆっくりと歩かれます。

車が到着すると「ありがとう、ありがとう。」とヘルパーに声をかけて下さいます。

いつも穏やかで感謝の気持ちを忘れないAさんは、周りの人達にも笑顔や幸せを分けて下さっているように感じます。これからも自宅で生活を続けていけるように、早朝のこの1時間をAさんと一緒に大切に過ごして行きたいと思っております。

利用者さんのことば・・・

まごころさんには本当によくいただき、心から感謝しています。教えられる事も多く、見習わなければと思います。今後も助けていただきながら、この状態で過ごさせていただけると願う日々です。



心づれづれ



洞窟

・・今私はつなぎの服を着てヘルメットをかぶり、ゴム手袋をはめ懐中電灯を持っています。ここはまだ観光化されていない未開の洞窟です。立っては通れない岩と岩の間を抜け、地面に這いつくばって、這いながら身体ひとつがやっと通れる穴を抜けました。道なき道を進むため、窮屈な中で土を掘ったり運んだり、やっと開通したその先には、初めて目にする鍾乳石の宮殿が広がっていました。あまりの綺麗さに時の過ぎるのも忘れて見入ってしまいました。とても言葉では言い表せない世界が広がっていました。

懐中電灯を消すとそこには真っ暗な闇の世界が広がります。目を閉じて耳を澄ますと、地底を流れる水の音や水滴の落ちる音が響き渡り、ときどき蝙蝠の飛ぶ羽音が聞こえてきます。静寂の中に静かに横たわっていると、ちっぽけな自分の心が洗い流されていきます。余分な雑念も無く、文明からも隔離され、いつ崩れるか判らない死との隣り合わせの中で、でも心はゆったりとして・・・洞窟は人の立ち位置をしっかりと示してくれます。いつものことながら、自然の偉大さに感服しています。

蝙蝠は普通に見ると、良い感じを持つ人は少ないと思います。でも洞窟の中では安全の道標となります。蝙蝠がいるということは、酸素があるということです。飛んでいるのを見るととても安心します。眼の前まで飛んできて、さっと向きを変え飛び去っていきます。穴を抜ける時、ぶら下がって寝ている蝙蝠を落とすことがあります。蝙蝠にしたら、静かに寝ているところに急に侵入者が現れて、とても迷惑に思っていることでしょう。

・・眼を開けると、遠くに光の輪が見えました。それは出口からの光です。さあ！現実の戦いの中へ・・・外へ出ると眩しい太陽の光と、体中泥だらけの姿に思わず笑ってしまいます。私にとって洞窟は、新たな希望の力と勇気を与えてくれます。西三河在宅介護センター 柴田 昌代

ミニデイだより

音楽に合わせて♪

今年の春はのんびり。寒さがまだまだ続いており、桜の咲き乱れる春が待ち遠しい4月です。

それでも、3月27日、この日は晴天でぽかぽかと暖かく、久しぶりにほとんどの利用者さんが勢ぞろいしました。

1~2ヶ月に1回程、音楽レクをしています。季節の歌を歌ったり、音楽に合わせて身体を動かしたり。

⊗「お手を！」①「拝借！」⊗①「よ〜お！パン(手拍子)」が、始まりの合図です。内容の一部をご紹介します。

(⊗:スタッフ ①:利用者さん)

| 8 4 2 1 体操 | | |
|-----------------|------|-----|
| ♪「もしもし亀よ」に合わせて〜 | | |
| 右肩左手で8回叩く | 両手交代 | |
| ” 4回 | ” | |
| ” 2回 | ” | |
| ” 1回 | ” | 手拍子 |

ここで、利用者さんから「人に叩いて欲しいなあ」と一言。ならば！と、皆さん縦列に並び、前の方の肩をたたいて差し上げることにしました。終わると「ああ、気持ちよかった！肩が楽になったわ」

音楽に合わせてコミュニケーションもとれ、リフレッシュでき、運動にもなり、一石三鳥のレクリエーションです。

