



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和3年3月 第48号

寒気も少しずつ緩みはじめましたが、皆様いかがお過ごしですか。2月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、作業療法士による「ストレス解消について」掲載しております。ご参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F入所フロア

2月19日（金）に誕生日会を行いました。2月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影を行いました。その後皆様と『Happy Birthday To You』を歌いお祝いをしました。今月は、両フロアともに節分をイメージしたゲームを行いました。



4Aフロアでは、爆発的な人気のアニメ『鬼滅の刃』をイメージして、段ボール箱の側面にキャラクターを貼り付け、新聞紙を丸めて作った玉を使い、映画版の主題歌を聞きながら玉入れをしました。その後、職員が鬼のお面を付け、アニメ版の主題歌を流し「鬼はそと、福はうち」と掛け声を掛けながら、玉を使って豆まきを行いました。大変盛り上がり「とても楽しかったわ、ありがとう」と感謝のお言葉をいただきました。

4Iフロアでは、2チームに分かれて円を作り、真ん中から順に新聞紙で作成した恵方巻を回し、速さを競い合いました。利用者様の中には、手にした恵方巻を一人でゴールまで運んでしまう場面もありました。その後、玉入れを行いました。赤鬼の衣装で登場した2体のうち1体が、アニメ『うる星やつら』の“ラムちゃん”姿に変身しました。この変身は職員も含め誰も知らず、皆一同に大変驚いていました。鬼たちはカゴを背負い、そこへ利用者様に玉を投げ入れていただきました。短い時間ではありましたが、利用者様も額に汗が滲み出るほど白熱し、とても楽しそうに参加されていました。

通所リハビリテーション

2月18日（木）にキーホルダー作りをしました。

2個のペットボトルのキャップにビーズを2、3個入れて音が鳴るようにし、玉結びにしたヒモを挟んでビニールテープで巻いてとめました。ビニールテープはカラフルな色を揃えましたので、この選んでいただいたテープの色で個性ができました。ヒモには鈴と“万葉テラス”の名札を通しました。



いつも製作のイベントとなると、男性の利用者様が張り切ってくださいます。キャップ2個をテープで張りつけることや、ヒモを玉結びにする手作業は細かいものですが、老眼鏡をかけ眉間にしわを寄せながら、一生懸命に取り組んでくださいました。女性の利用者様もお話をしたり、相談をしながら賑やかに取り組まれ、2個目に取りかかる利用者数もいっしょいました。

完成品はそれぞれの個性豊かなものとなり、素敵なものばかりです。早速かばんにつける方もおられ、皆様とても喜んでくださいました。

ストレス解消について

以前、ストレスについてご紹介させていただきましたが、今回は様々なストレス解消法から『運動』にスポットをあててご紹介したいと思います。

ストレスを解消したり、ストレスに強くなるには、どんな運動が良いのでしょうか？以下の4つのポイントを参考にいただき、楽しみながら運動をしていただければと思います。

①空間移動を兼ねた運動

ジムのように、いつも同じ壁を見るだけの運動では飽きてしまいます。ウォーキングやサイクリングなど、空間を移動する運動を組み合わせることが大切です。空間移動で快感やドキドキなどをたくさん体感することが、ストレスで疲れた心を再び元気にさせてくれます。

②「気持ちいいペース」をキープ

最適な運動強度や時間は、体力や年齢、性別によって様々です。他人が勧める運動が、必ずしも自分に合っているとは限りません。疲れる・飽きるという感じ方は、見直しのサインです。強度や時間を変えるか、違う運動に変えてみてはいかがでしょうか。ストレス解消には、不快な感情はNGサインです。毎日心地よく感じられる運動をすることが大事です。

③セロトニンが活性化するリズム運動

一定のリズムを繰り返す運動をすると、心の安定をはかる脳内ホルモン「セロトニン」の分泌が高まります。特に、ウォーキング、ジョギング、サイクリングのような一定の動きを繰り返す運動が良いと言われています。また、ストレッチやヨガも一定の呼吸法を取り入れているため、セロトニンの活性化が期待できます。



④「ながら」運動ではなく、時間を確保する

1日20～30分でも、時間を確保して運動してみましょう。運動は筋肉の動きや呼吸、リズムを意識して行わないと、運動効果や快感の感じ方が薄くなるため、しっかり時間を確保した方が良いです。

現在は新型コロナウイルス感染拡大予防の為、自粛生活が続きストレスがたまりやすい状況になっています。ストレスに負けず元気に過ごすには、運動やスポーツをして身体を動かしてみることも大切ではないでしょうか。ストレスがたまっている人は、運動で解消してみるのも良いかもしれません。

参考:https://www.japa.org/tips/kkj_1005/

リハビリ室

作業療法士 鍋嶋由佳



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床（全床認知症専門棟） 通所リハビリテーション 40 名

