



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和元年 12 月 第 33 号

今年も残りわずかとなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしですか。11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「歌は万病に効く」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

11月15日(金)に誕生日会を行いました。今月は“風船バレー”を企画し、6チームに分かれ3コートで競いました。車椅子の利用者様、独歩の利用者様など身体状況に関係なく、チーム作りをしました。1試合5分間で、休憩も挟みながら3回戦まで行いました。タイムキーパーの掛け声で始まった風船バレーは、自分の方向に飛んでくると、歓声が上がると同時にすでに手は風船に向かい、力強く打ち返されている利用者様もたくさんおられました。途中風船が同じ方向に飛んでいく場面もあり、その時は、職員も一緒に入り、どの利用者様にも楽しんで頂けるように配慮しました。勝敗に一喜一憂されており、笑顔と真剣な眼差しが、目まぐるしく入れ替わり活気に満ち溢れていました。風船バレーに参加出来なかった利用者様には、テーブルを囲んでボール転がしを行い、同じ時間を一緒に楽しんで頂きました。最後に、勝利チームを称え皆様で大きな拍手をし、大変好評で終わることができました。



通所リハビリテーション

11月21日(木)に、「さつまいものきんつば風」のおやつ作りを行いました。まず、あらかじめ蒸かしておいたさつまいもを粒がなくなるようしっかり潰すのですが、なかなかの力仕事で、皆さんで交代しながら潰していただきました。普段料理をされない男性利用者様も、積極的に参加してくださいました。潰したさつまいもに、ゆであずき・牛乳・ホットケーキミックスを入れてしっかり混ぜました。そして、ここからはご自身で召し上がっていただく〈きんつば〉の形を整える作業をしました。皆さん楽しげな表情で「こんな感じかな?」「おいしそうなおいするな～」とお話しながら作ってくださっていました。次にホットプレートで焼き、焦げないように温度調整しながら、焼き目をつけて出来上がりました。皆さんで作っていただいた〈きんつば〉は、ほんのり甘くどこか懐かしい味で「おいもさん美味しいな～」と喜んでいただくことができました。普段のイベントとは違った雰囲気でお料理や秋の味覚を楽しんでいただき好評で終わることができました。



“歌は 万病に 効く”



みなさん、歌をうたっていますか？

歌うのが好きという人も、歌は苦手だという人も、気分がいい時や機嫌がいい時に、知らず知らずのうちに鼻歌を口ずさんだりするのではないのでしょうか。

ご存じのように、歌うことでストレスを発散したり、気分を切り替えたりすることができます。ですが、歌の効能はそれだけではないようです。歌うだけで、健康効果が医学的に明らかになっているのです。

なぜ歌うと健康になるのでしょうか？歌を歌うと…

唾液が増えて、①感染症に強くなる ②体のサビを除去する ③ドライマウスを予防する
また、④認知症を予防する ⑤ストレスが改善する ⑥噛む力が鍛えられる ⑦飲み込む力が鍛えられる ⑧免疫力が高まる などの効果があるそうです。

唾液にはウイルスや細菌から体を守ってくれる働きがあり、体のサビを除去する物質が含まれています。また、高齢になると唾液の分泌が減る傾向がありますが、歌うことで唾液が増えてドライマウスの予防になり、暗記と回想体験で認知症の予防にもなります。そして、ストレスを感じると増えるホルモンが減少します。また歌うと、口を動かす筋力と飲み込む筋力が向上します。そして、歌うことが習慣になると、病気への抵抗力が上がります。



幸せホルモンがどんどん出てくる歌い方

音楽に合わせて足でリズムをとったり、音に合わせて手拍子を試してみましょう。音楽に合わせて体を動かすことや、歩きながら歌うのもよいそうです。

歌が苦手な人や、人前で歌うことに慣れていない人は、みんなと一緒に歌ったり、誰かの歌に合わせてリズムをとったり、口ずさむだけでも十分です。知っているサビだけ歌ってもいいです。みんなと一緒に歌えば心のつながりもできます。

歌うことは老化を速める口の機能の低下を防ぐだけでなく、さまざまな体の不調の原因になるストレスをやわらげてくれます。免疫力が向上することで健康維持にもつながります。声に出して歌うことを通して、心身の自己治癒力も高められます。

歌うことは、誰にでもできる健康法なので、ぜひ参考にしてください。

引用文献・参考文献：健康に長生きしたければ 1 日 1 曲歌いなさい《著者》斎藤一郎 他



作業療法士 船戸 恵美



医療法人

南風会

〒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

介護老人保健施設

万葉テラス