



# 風東 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～ 平成31年3月 第24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、理学療法士による認知症とアロマセラピー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～

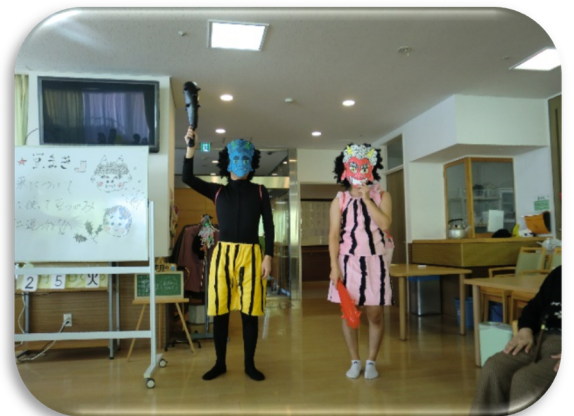
### 4F 入所フロア



2月15日(金)に誕生日会を行いました。2月ということで、節分をイメージして“豆まきゲーム”を行いました。西側と東側に円を作り、その円の中に鬼に扮した職員が入りました。鬼が袋を持ち、そこに豆に似立てた玉を「鬼はそと、福はうち」と掛け声をしながら投げて頂きました。最初は、大きな声で掛け声をされておられました。途中から袋に投げ入れることや、鬼に当てることに夢中となり、掛け声は薄れていきました。利用者様からは、「投げることでスツとするわ」「たまにはこんなもええな」などのお声をいただき、楽しく爽やかな気分で終えた豆まきゲームでした。

### 通所リハビリテーション

2月は節分ということで、本物の豆を使った「豆つかみゲーム」と、豆に見立てた新聞紙ボールで“豆まき”を行いました。利用者様が4人1組で競い合った豆つかみゲームは、皆様かなり集中され、つるつる滑りそうな小さな豆を、お箸で慎重につかみ、一粒一粒お皿に移されていました。次にミニスカートをはいた赤鬼と青鬼の職員が登場し、利用者様と共に2チームに分かれました。よーいドンの掛け声と共に、カゴを背負った相手のチームの鬼に向かって、豆に見立てた新聞紙ボールを投げ入れました。鬼はボールを入れられまいと、こん棒を振り回し、走り回りました。始めは「鬼はそと！」



の音が聞こえていたのですが、途中からは皆様必死の形相で鬼に向かって新聞紙ボールを投げられていました。最後は、福の神との握手です。皆様ニコニコしながら、福を授かろうとされていました。今年も皆さんに多くの福が訪れますように祈願し、皆様の笑顔と共にイベントが終了しました。

# 認知症とアロマセラピー(芳香療法)

## \* アルツハイマー型認知症は『嗅覚が衰える』

ご存知ですか？アルツハイマー型認知症の場合、「物忘れ」など、分かりやすい症状が始まる前に『嗅覚の衰え』が感じられる事があります。嗅覚機能が衰えると脳への刺激が少なくなり、さらなる認知症の進行につながります。

そのため、嗅覚を働かせる機会を増やし、脳に刺激を与える事は認知症の予防・改善につながると言われています。

## \* アロマセラピー(芳香療法)とは？

自然植物から抽出した「アロマオイル(精油)」を用いて、芳香を行う民間療法です。現在、ストレスの緩和、精神的なケアやリラックス効果を得る目的でアロマセラピーを導入する医療現場が増えてきています。

## \* 認知症の予防・改善の可能性

アロマオイルの香りで嗅覚を刺激すると、香りの信号が脳に伝えられ自律神経をコントロールします。すると身体のリズムが整うため、認知症の記憶障害、理解・判断力の低下、失行・失認などの改善につながると言われています。

詳しい使用方法は以下のとおりです。

## \* 認知症に効果的な使い方

下記のアロマレシピをティッシュに含ませるか、デュフューザーを使用して下さい。

〔昼用(活性作用アロマ)〕9:00 11:00(午前中 2時間程)

ローズマリー・カンファー(2滴)+レモン(1滴)

→交感神経に働きかけます。気持ちが高揚し、集中力が増す作用があります。

〔夜用(鎮静作用アロマ)〕19:30 21:30(就寝前後 2時間程)

ラベンダー(2滴)+オレンジ(1滴)

→副交感神経に働きかけます。リラックスでき、安眠効果が得られます。

## \* 注意事項

アロマセラピーに使用する精油は取扱い方法を間違えると大変危険です。使用後、気分が悪くなられた場合は直ちに使用を中止して下さい。適切な使用方法で、認知症予防・改善にお役立て下さい。

リハビリ室 理学療法士 紺屋めぐみ



〒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

