

やすらぎの村便り

体を動かす事（グループホーム編）

例年のない暑さ、酷暑といわれる日々が続いたり、お盆の帰省ラッシュ中に台風がきたりした今年の夏ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

暑さが厳しいと熱中症への警戒感から、外出するのをつい控えてしまいがちです。私達グループホーム「ラ・フォート狭山池」でも、暑さや約3年半に渡るコロナ感染症の影響から、外出する機会がかなり少なくなつてしまいました。どうしても施設内で過ごす時間が長くなり、身体を動かす事が減る為、椅子に座ったままできる運動を1日3回、朝の10時、昼食前、夕食前と時間を決めて行い、積極的に体を動かすよう

にしています。ラジオ体操、肩

や首・腕や足など様々な動きを組み込んだリハビリ体操、歌を歌いながら体を動かす体操（2つの事を同時に行うのでな

かなか難しいです）、スタッフロジナル体操などを、手拍子や踊り、合いの手を入れながら入居されている方と共に、にぎやかに行っていきます。踊りの振り付けや、運動の順番、音程が多少違っていても大丈夫です！体を動かし、歌を歌って大きな声を出し、たくさん笑って、毎日楽しく過ごせるよう日々取り組んでいます。童謡、歌謡曲、演歌などジャンルは問わず、いつか聞いたことのある好きな歌を歌いながら足踏みをしたり、



つま先やかかとを上げたり下したり、深呼吸をしたり、膝や腰、痛みのある部分に負担とまらないように注意しながら、行ってみてはいかがでしょうか。

体を動かす事が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。してみたいけどなかなかできない、又どのように行っているのか興味を持たれた方、一度一緒にしてみませんか？

お気軽に担当者までお問い合わせ下さい。

グループホーム

（認知症対応型共同生活介護）

「ラ・フォート狭山池」

施設長 白國 和美