



# あおば 11月号



## “大切な言葉”

通所リハビリテーション

主任 滝本 香

暑い日々が続き「秋は訪れるのでしょうか。」という談話が聞こえておりましたが、木々が黄色からほんのりと赤くなり、紅葉狩りの季節到来。毎日の送迎車からは利用者様と一緒に稲城市の秋を楽しんでおります。涼しくなり、敷地内の屋外歩行訓練も楽しみの一つとなっております。

介護の仕事をしていると 沢山の利用者様やご家族様、そして他事業所様などから「ありがとうございます」と声を掛けていただく事が多々あります。“ありがとう”は相手への尊重と感謝をシンプルに伝える方法。“ありがとう”は素敵な言葉。更に、伝える側と伝えられる側の双方の幸福感を高める効果があり、脳内の幸福ホルモン分泌を促し、ストレス軽減や自信向上に繋がるとされております。相手への思いやりを伝え、お互いが気持ちよく過ごせる環境を作ります。普段当たり前と思っている事にも感謝の気持ちを持つ事が大切です。“ありがとう”は人間関係を良好に保ち、職場や家庭の雰囲気明るくします。素敵な言葉“ありがとう”、私から皆さんへ“ありがとう”。

そして元気の源“笑う”。笑うと体内のホルモンバランスが整い、免疫細胞が活性化され、血行が改善され、そして顔の表情筋などが鍛えられて筋力アップに繋がるようです。他にもストレス軽減、脳の活性化、痛みの緩和、気分安定等、心身の健康に多くの効果があります。通所リハビリテーションでは、担当の田中医師をはじめスタッフがよく笑っております。利用者様には「笑い声が聞こえて安心するわ」とよく言われます。10月には近隣の中学生が3日間の職場体験に来所して下さいました。最初は緊張され、そわそわと落ち着かない様子でしたが、2日目は音読（読み聞かせ）、3日目はじゃんけんトーナメントを企画され、しっかりと説明をおこない、楽しみに繋ぎ、笑いも倍増となりました。

身体のリハビリと一緒に、心のリハビリをおこなう事でより一層良いリハビリに繋がります。沢山笑ったりお喋りを楽しんだり、他者交流をおこない、“笑いの渦”を楽しんでいただけるよう、スタッフ一同楽しんで支援して参ります。



## 6 階イベント～外気浴



10 月は 3 回に分けて、近くの若葉台公園に遠足に行きました。お日柄も良く、利用者様もとても楽しまれていらっしゃいました。あいにく、最終日は雨に降られてしまい、デイルーム



にてカラオケ大会を実施しました。また違ったレクリエーションを楽しめたとの声もいただき、開催でき良かったと職員一同ホッと胸を撫で下ろしました。



## 栄養科イベント～パンケーキ

焼く工程からトッピングの工程まで、ご自身でおこなっていただきました♪



## 壁画制作



中秋の名月を作成しました。満月は黄色のお花紙を沢山丸め、ススキは麻紐を三つ編みに。桔梗の花も綺麗に咲きました。

## わかばカフェ\*

(\*わかばカフェとは、当施設で行っている介護予防サロンです。)

10 月中旬、出張わかばカフェで、長峰地区の自主グループに伺いました。13 名くらいの参加者の皆様と音楽療法を行い、楽しく介護予防に取り組んでいただきました。ありがとうございました。

今月のわかばカフェは、

11 月 19 日 (水) 14:00～

- ・飲み込みについて (言語聴覚士)
- ・介護予防体操

ご参加お待ちしております。



## 特定医療法人研精会 介護老人保健施設 デンマークイン若葉台

### 施設紹介

入所 (認知症専門棟あり)  
短期入所療養介護  
通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション

### 地域活動

介護予防サロンわかばカフェ

### 併設施設

稲城台病院  
訪問看護ステーションゆい若葉台  
介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。  
★職員随時募集中  
住所：稲城市若葉台 3-7-1  
電話：042-331-3030



## 今月の予定

11日(火) 誕生会

