

リハビリステーション ピース

お花見



4月より、数年ぶりとなる屋外機能訓練を再開する事となり、初回は「お花見」へ出かけて来ました。行先は、ふなおワイナリーです。現地へ向かう車中から、うきうきわくわくした気持ち溢れ、お喋りで大変盛り上がりました。途中、「こんな所にあるのかな？」と心配しながらも、山のカーブを曲がり、視界が開けた瞬間、視界一面に桜が広がり、「うわあ〜」と歓声が。駐車場から坂をゆっくりと下り、ベンチに腰掛けました。歩けるかなと不安を感じておられた方も、桜を前に「本当にきれい。来年も連れて来てね」と目を輝かせておられました。ソフトクリームやコーヒーをいただきながら、桜を楽しみました。ソフトクリームは久々に召し上がる方が多かった様で、「美味しかった〜」と大満足の様子でした。桜を愛でながらの甘味は一段と美味しく感じられたのではないかと思います。桜の花粉には「エンドルフィン」を分泌させる効果があるといわれています。「エンドルフィン」は、気分を高めたり、興奮させる作用のある幸福ホルモンの一種です。お花見に行く気分が高まるのはその為でしょうか？

また、桜を見ながら自然と会話がはずみ、普段口数の少ない方も、色々な方と交流を持たれる良い機会となりました。また、ご家族から、珍しく帰宅後もお花見について話を聞かせてくれた。というお声もいただきました。桜の効果って凄いですね！

(叶)

もっと知りたい！

31

リハビリステーションピース



えんげたいそう 『嚥下体操』

ご存知の方も多いかと思いますが、年を重ねると、飲み込む力が弱くなります。嚥下障害になると、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。そこで、嚥下体操を行うことで、舌や口まわり、首などの筋肉を動かし、美味しいものを口から頂けるといふ楽しみを維持していきましょう！是非、ご自宅でもお食事前に取り組んでみてください。

※プログラムの曜日の詳細は行事予定表をご確認ください
※「嚥下(えんげ)」とは、食べ物を飲み込み、口から胃へと運ぶ一連の動作のことをいいます。

今月の壁面創作



4月は「しだれ桜」の壁面創作をしました。今回は、ハサミを使って、桜の切り絵に挑戦しました。様々な形の桜が出来ましたが、それら異なる形や色の桜を重ねることで、立体感が出ました。風になびく「しだれ桜」を上手く表現出来たと思います。春らしい明るい色合いの壁面となりました。

お知らせ 6月のイベント

『運動会』

6月11日(火)に『運動会』を開催する予定です。昔を思い出して、一緒に身体を動かして楽しみましょう♪
ご利用日でない方も参加できますので、お問い合わせください。



(写真は今年の運動会の様子です。)

社会福祉法人全仁会
複合型介護施設 ピースガーデン倉敷 通所介護

リハビリステーション ピース

倉敷市白楽町 40
(倉敷平成病院 徒歩 3分)

☎086-423-2001



リハビリ
紹介動画